



Musculoskeletal Injuries

Musculoskeletal injuries are the most common and expensive occupational health problem in the United States, according to the U.S. Bureau of Labor Statistics. Causes of musculoskeletal injuries (also known as repetitive-stress, repetitive-strain and repetitive-motion injuries, and cumulative-trauma disorders) include repetitive motion, heavy lifting, awkward posture or a combination of these factors. In the landscaping industry, tasks such as lifting and carrying, using powered and non-powered tools, reaching, bending and pushing and pulling heavy loads throughout the day can lead to musculoskeletal injuries – most commonly, sprains to the back, neck and shoulders.

Employee Dos and Don'ts

Do

- **Keep your back straight when performing repetitive tasks.**
- **Exercise regularly to strengthen joints and muscles.** Being in good physical shape helps your body endure repetitive motions.
- **Use wheeled devices for carrying bulky and/or heavy loads.** Using wheel barrows, dollies, hand trucks, forklifts and skid-steer loaders can significantly reduce your risk for injury.
- **Wear shoulder harnesses or straps when they are available.** Line trimmers, leaf blowers and hedge trimmers are often equipped with these. Adjust the strap to the best fit for you. These devices are designed to take pressure off your back and arms, reducing muscle fatigue and pulled muscles.
- **Use the right tool for the job, and keep tools with blades sharpened.** Using sharp tools takes less effort.
- **Stretch before work and during breaks.** Also take micro-breaks – 20- to 30-second pauses in which you stop performing tasks.
- **Properly lift and lower objects weighing 50 pounds or less.**
 - Face the object, place your feet shoulder-width apart and make sure your footing is firm.
 - Ensure gloves fit correctly and get a good grip on the object.
 - Keep the load close to your body and directly in front of you. Keep your elbows, chin and arms tucked in tight and your body weight directly over your feet.

- Bend at your knees and lift with your legs while keeping your back as straight as possible.
- Lift or lower the object in a smooth, controlled motion. Avoid twisting

Don't

- **Stay in the same position for a long time.** When standing or bending for long periods, shift weight from foot to foot.
- **Twist your back as this strains the spine.** Instead, turn your feet and arms to reach for objects.
- **Overextend your reach while on a ladder.** You should not lift bulky loads, those weighing more than 50 pounds or those weighing more than 35 pounds (if you are doing repetitive lifting) without assistance.
- **Change your grip during a lift, unless you can safely support the weight during the grip transition.**
- **Lift loads higher than your chest or toss objects weighing more than 5 pounds.**
- **Reach forward, overhead or behind your back when lifting or lowering objects.**





ALCA
ARIZONA LANDSCAPE
CONTRACTORS ASSOCIATION

Artículo proporcionado por:



Lesiones musculoesqueléticas

Las lesiones musculoesqueléticas son el problema de salud ocupacional más común y costoso en los Estados Unidos, según la Oficina de Estadísticas Laborales de los Estados Unidos. Las causas de las lesiones musculoesqueléticas (también conocidas como lesiones por esfuerzo repetitivo, esfuerzo repetitivo y movimiento repetitivo, y trastornos de trauma acumulativo) incluyen movimiento repetitivo, levantar objetos pesados, posturas incómodas o una combinación de estos factores. En la industria del paisajismo, tareas como levantar y transportar, usar herramientas motorizadas y no motorizadas, alcanzar, doblar y empujar y tirar de cargas pesadas a lo largo del día pueden provocar lesiones musculoesqueléticas, más comúnmente, esguinces en la espalda, el cuello y los hombros.

Empleada que hacer y que no hacer

Hacer

- **Mantenga la espalda recta cuando realice tareas repetitivas.**
- **Haga ejercicio regularmente para fortalecer las articulaciones y los músculos.** Estar en buena forma física ayuda a tu cuerpo a soportar los movimientos repetitivos.
- **Utilice dispositivos con ruedas para transportar cargas voluminosas y/o pesadas.** El uso de carretillas, plataformas rodantes, carretillas de mano, montacargas y cargadores de dirección deslizante puede reducir significativamente el riesgo de lesiones.
- **Use arneses o correas para los hombros cuando estén disponibles.** Los cortabordes, los sopladores de hojas y los cortasetos suelen estar equipados con ellos. Ajuste la correa al mejor ajuste para usted. Estos dispositivos están diseñados para aliviar la presión de la espalda y los brazos, reduciendo la fatiga muscular y los músculos estirados.
- **Utilice la herramienta adecuada para el trabajo y mantenga las herramientas con cuchillas afiladas.** El uso de herramientas afiladas requiere menos esfuerzo.
- **Estírate antes del trabajo y durante los descansos.** También tome microdescansos: pausas de 20 a 30 segundos en las que deja de realizar tareas.
- **Levante y baje correctamente objetos que pesen 50 libras o menos.**
 - Mire hacia el objeto, coloque los pies separados al ancho de los hombros y asegúrese de que su posición sea firme.
 - Asegúrese de que los guantes le queden bien y que agarren bien el objeto.
 - Mantenga la carga cerca de su cuerpo y directamente frente a usted. Mantenga los codos, la

barbilla y los brazos apretados y el peso de su cuerpo directamente sobre los pies.

- Doble las rodillas y levante con las piernas mientras mantiene la espalda lo más recta posible.
- Levante o baje el objeto con un movimiento suave y controlado. Evite torcer

No Hacer

- **Permanecer en la misma posición durante mucho tiempo.** Cuando esté de pie o agachado durante períodos prolongados, cambie el peso de un pie a otro.
- **Gira la espalda ya que esto tensa la columna.** En su lugar, gire los pies y los brazos para alcanzar objetos.
- **Extienda demasiado su alcance mientras está en una escalera.** No debe levantar cargas voluminosas, las que pesan más de 50 libras o las que pesan más de 35 libras (si está haciendo levantamientos repetitivos) sin ayuda.
- **Cambie su agarre durante un levantamiento, a menos que pueda soportar el peso de manera segura durante la transición del agarre.**
- **Levante cargas más altas que su pecho o arroje objetos que pesen más de 5 libras.**
- **Estírese hacia adelante, por encima de la cabeza o detrás de la espalda cuando levante o baje objetos.**



