



Safe Lifting Techniques

Pub No. HS93-016F (6-04)

A 5-Minute Safety Training Aid

Can you think of an occupation where you never have to lift? Lifting can be a large part of your job if you are a construction worker or an occasional task if you are an office worker. Because lifting is something everybody does at one time or another on the job or at home, you hardly ever think about it—at least not until your back begins to hurt.

Repeated incorrect lifting can result in a variety of injuries. Back strain is the most common type of injury and results from overstretching muscles. Damaged spinal disks, which health care professionals refer to as herniated disks, can be a serious painful result of incorrect lifting. Using safe lifting techniques can help reduce the possibility of back injuries.

The goal of safe lifting is to maintain your back's natural posture during the lift. Your back forms three natural curves: one in the neck, the middle back, and the lower back. Maintaining these curves in your posture while lifting minimizes pressure on your discs and gives you maximum lifting strength.

No single lifting technique will apply to all situations, but the following tips will help avoid back injuries during any type of lift.

- Size up the load—look it over and decide whether you can handle it alone or if you need help.
- Ask for help if you need it. You'll avoid many injuries if someone can assist.
- Inspect your intended path of travel for obstacles or other possible hazards.
- Get a firm footing. Place your feet a shoulders' width apart and wear well-supporting work shoes.
- Bend at your knees, not your waist. Leg muscles are stronger and more durable than back muscles. Let your leg muscles do the work.
- Grip your load firmly and use work gloves if necessary.
- Keep the load close to your body. For greater strength and stability, lift and carry the object near your waist.
- Move your feet when you change directions; do not twist your upper body while carrying your load.

Teamwork is essential for loads requiring two people. In addition to the tips outlined above you should also:

- designate a leader in advance.
- plan the lift.
- lift and lower in unison and with no sudden moves.
- communicate with your partner during the entire move.

Equally important as using safe lifting techniques is maintaining your body in good physical condition. Poor posture, obesity, lack of exercise, and stress can contribute to back injuries. To reduce your chance of back pain, educate yourself on how the back works and how to keep it healthy and flexible. Ask your health care provider to recommend stretching and conditioning exercises and practice them regularly.

Always use safe lifting techniques on each and every lift.

- Size up the load.
- Ask for help if you need it.
- Get a firm footing.
- Bend at your knees, not your waist.
- Get a good grip.
- Let the leg muscles do the work.
- Keep the load close.
- Never twist your body.

Remember to practice safety. Don't learn it by accident.

Provided by

Texas Workers' Compensation Commission
E-mail resource.center@twcc.state.tx.us
or call (512) 804-4620 for more information.



Técnicas de Levantar Objetos con Seguridad

Pub No. HS93-016F (6-04)

A 5-Minute Safety Training Aid

¿Puede usted pensar en alguna ocupación en la cual nunca tiene que

levantar objetos? Levantando objetos puede constituir gran parte de su trabajo si es que trabaja usted en la construcción o puede ser una tarea infrecuente si trabaja en una oficina. El hecho de que el levantar objetos es algo que todo el mundo eventualmente hace en el trabajo o en la casa significa que casi nunca se le presta mucha atención – al menos hasta que le empieza a doler la espalda.

El levantar objetos repetitivamente de manera incorrecta y repetida puede resultar en una variedad de lesiones. Distensión de la espalda es la lesión más común y resulta de sobre-estirar los músculos. Los discos dañados de la columna vertebral, llamados discos herniados por los profesionales de la industria médica, puede ser el resultado doloroso de haber levantado objetos de mal manera. Utilizando técnicas correctas de levantamiento puede reducir la posibilidad de lesiones a la espalda.

La meta de levantar objetos con seguridad es el mantener la postura natural de la espalda durante el movimiento. La espalda forma tres curvas naturales: una en el cuello, en medio de la espalda, y en la parte baja de la espalda. El mantener estas curvas en la postura al levantar objetos minimiza la presión en los discos y proporciona la mayor fuerza.

No hay una sola técnica de levantamiento que se puede aplicar a todas las circunstancias, pero los consejos siguientes ayudarán a evitar lesiones a la espalda durante cualquier clase de levantamiento.

- Evalúe el objeto y decida si usted solo puede con él o si necesita ayuda.
- Pida ayuda si es necesario. Evitará usted muchas lesiones si alguien puede ayudar.
- Inspeccione el camino para obstáculos u otros posibles peligros
- Mantenga buen punto de apoyo para los pies. Coloque los pies a lo ancho de los hombros e use zapatos de trabajo que proporcionen mucho apoyo.
- Doble con las rodillas, no con la cintura. Los músculos de las piernas están más fuertes y durables que los de la espalda. Permita que los músculos de las piernas hagan el trabajo.
- Agarre bien el objeto y use guantes si es necesario.

- Mantenga el objeto cerca del cuerpo. Para mayor fuerza y estabilidad, levante y lleve el objeto cerca de la cintura.
- Al cambiar de dirección gire con los pies, no tuerza la parte de arriba del cuerpo al llevar el objeto. Trabajar en equipo es esencial para aquellas cargas que necesitan de dos personas.

Junto con los consejos mencionados arriba, usted también debe de:

- Nombrar a un líder por anticipado
- Planear el movimiento
- Levantar y bajar el objeto de forma conjunta y sin movimientos abruptos.
- Comunicarse constantemente con su ayudante.

Es igual de importante mantener el cuerpo en buena condición física que el levantar objetos con seguridad. La mala postura, la obesidad, la falta de ejercicio, y el estrés pueden contribuir a lesiones a la espalda. Para reducir las probabilidades de dolores de la espalda, edúquese en el funcionamiento de la espalda y como mantenerla sana y flexible. Consulte con su médico acerca de ejercicios que estiren y acondicionen la espalda y practíquelos con regularidad.

Siempre utilice técnicas seguras en todos los levantamientos.

- Evalúe el objeto
- Pida ayuda si la necesita
- Mantenga un buen punto de apoyo para los pies
- Doble con las rodillas, no con la cintura
- Agarre bien el objeto
- Permita que los músculos de las piernas hagan el trabajo.
- Mantenga el objeto cerca de la cintura.
- Nunca tuerza el cuerpo.

Recuerde poner en práctica la seguridad. No la aprenda por accidente.

Provided by

Texas Workers' Compensation Commission
E-mail resource.center@twcc.state.tx.us
or call (512) 804-4620 for more information.