



Company Name: _____ Job Site Location: _____

Date: _____ Start Time: _____ Finish Time: _____ Foreman/Supervisor: _____

Topic 21: First Aid for Muscle Strains

Introduction: Muscle strains are among the most common injuries suffered in the workplace. Sore backs, stiff necks, and pulled muscles result in missed work and needless pain. A little care to prepare for work can reduce the number of injuries due to muscle strains. Proper first aid applied after suffering a muscle strain can help you recover quicker. Follow these guidelines to help treat, and prevent muscle strains:

Stretching prior to work: A person should stretch only after warming up, when the muscles are warm and less likely to tear. The most effective method of warming up is slowly going through the actual motions of the exercise or work to be performed at a relaxed pace for 3 to 10 minutes. A person should stretch after warming up or exercising, and each stretch should be comfortable enough to hold for a count of ten. Stretching lengthens muscles and tendons, and allows longer muscles to generate more force around the joints, contract more efficiently, and perform better. In order to avoid muscle strains it is important to stretch for five or ten minutes prior to work. To make this time truly effective follow these tips:

- Stretch your hamstrings
- Stretch your quadriceps
- Stretch your Achilles tendons
- Stretch your arms and shoulders



- Stretch your neck
- Stretch your groin
- Stretch your back



What to do after suffering a muscle strain: Immediate treatment for almost all muscle strains consists of rest, ice, compression, and elevation.

- **Immediately stop** the activity that caused the strain. The injured part is rested immediately to minimize swelling and prevent the injury from becoming worse.
- **Ice causes** the blood vessels to constrict, helping to limit inflammation and reduce pain. Place an ice pack or chemical cold pack on the affected area for 10 minutes, then remove it for 10 minutes, repeat over a period of 1 to 1 ½ hours. This process can be repeated several times over the first 24 hours.
- **Wrapping the injured part** with an elastic bandage (compression) and raising the injured part above the level of the heart (elevation) helps limit swelling.
- **Do not** place hot packs on the affected area for at least 24 hours (heat will increase swelling and severity of the injury). Place hot packs on the affected area for 15 to 20 minutes every 2 hours after the first 24 hours
- **Anti inflammatory agents** like aspirin or ibuprofen may reduce swelling and pain (seek the advice of a health care professional before taking any medication).
- **Begin light stretching** of the affected area 72 hours after the injury.
- **If the muscle** strain does not improve within 72 to 96 hours, see a physician.



Conclusion: A program of planned physical exercise will help you maintain fitness, and help strengthen and stretch your muscles. Strengthening and stretching your muscles will help prevent muscle strain, and reduce the chance of job-site injury. Consult your physician before beginning any exercise program.



Work Site Review

Work-Site Hazards and Safety Suggestions: _____

Personnel Safety Violations: _____

Material Safety Data Sheets Reviewed: _____ (Name of Chemical)

Employee Signatures:

(My signature attests and verifies my understanding of and agreement to comply with, all company safety policies and regulations, and that I have not suffered, experienced, or sustained any recent job-related injury or illness.)

Foreman/Supervisor's Signature: _____

The first aid information provided is intended to be general in nature and is based upon the "best available" guidelines. No results either general or specific are represented or guaranteed. These guidelines do not supercede local, state, or federal regulations and must not be construed as a substitute for, or legal interpretation of, any OSHA regulations



Nombre de Compañía: _____ Localidad del sitio de trabajo: _____

Fecha: _____ Tiempo Empezaron: _____ Tiempo Terminaron: _____ Supervisor: _____

Tópico 21: Primeros Auxilios para Estirones de Músculos

Introducción: Estirones de músculos son entre las lesiones más comunes sufridas en el lugar de trabajo. Espaldas adoloridas, cuellos rígidos, y músculos estirados resultan en pérdida de trabajo e innecesario dolor. Un poco de cuidado para prepararse para el trabajo puede reducir el número de lesiones debido a estirones de músculos. Propio primeros auxilios aplicados después de sufrir un estirón de músculos puede ayudar en recuperarse más rápido. Siga estas pautas para ayudar en tratamiento y prevención de estirones de músculos:

Estirándose antes de trabajar: Una persona debería estirarse solamente después de calentamiento, cuando los músculos son calientes y tienden menos a desgarrarse. El método más eficaz de calentar es lentamente hacer los movimientos actuales del ejercicio o trabajo que será desempeñado en un paso relajado por 3 a 10 minutos. La persona deberá estirarse después del calentamiento o hacer ejercicio, y cada estirada deberá ser bastante confortable para mantenerse por una cuenta hasta diez. Estirándose alarga músculos y tendones para generar más fuerza alrededor de las coyunturas, contraerse más eficaz y desempeñarse mejor. En orden de evitar estirones de músculos es importante estirarse por cinco a diez minutos antes del trabajo. Para hacer este tiempo verdaderamente efectivo sigue estas pautas:

- *Estire el tendón de la corva*
- *Estire su cuádriceps*
- *Estire su tendón de Aquiles*
- *Estire sus brazos y hombros*



- *Estire su cuello*
- *Estire su ingle*
- *Estire su espalda*



Que hacer después de sufrir un estirón de músculos: Inmediato tratamiento para casi todos los estirones de músculos, consisten de descanso, hielo, compresión y elevación.

- ***Inmediatamente pare*** la actividad que causo el estirón. La parte herida es descansada inmediatamente para minimizar inflamación y prevenir que la herida se haga peor.
- ***Hielo causa*** que las venas de sangre se encojan, ayudando limitar inflamación y reducir dolor. Coloca un paquete de hielo o una compresa de hielo químico en la área afectada por 10 minutos, luego lo quitas por 10 minutos, y repite sobre un periodo de 1 a 1 1/2 horas. Este proceso puede ser repetido varias veces sobre las primeras 24 horas.
- ***Envolver la parte herida*** con una venda elástica (compresión) y alzando la parte herida sobre el nivel del corazón (elevación) ayuda limitar inflamación.
- ***Agentes ante inflamatorios*** como aspirinas o ibuprofen pueden reducir inflamación y dolor (busca instrucciones de un profesional en cuidados de salud antes de tomar cualquier medicamento).
- ***No ponga*** compresas calientes en la área afectada por lo menos unas 24 horas (el calor aumentara inflamación y la severidad de la herida). Ponga compresas calientes en la área afectada por 15 a 20 minutos cada dos horas después de las 24 horas.
- ***Empieza estirando ligeramente*** el área afectada 72 horas después de la lesión.
- ***Si la estirada del músculo*** no mejora dentro 72 a 96 horas, consulte un medico.



Conclusión: Una programa de planeado ejercicio físico ayudara en mantener salud, reforzar y estirar los músculos. Reforzando y estirando sus músculos ayudara prevenir estirones de músculos y reduce la posibilidad de lesiones en el trabajo. Consulta a su medico antes de empezar cualquier programa de ejercicio.

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: _____

Violaciones de Seguridad del Personal: _____

Hoja informativa de Material de Seguridad Revisada: _____ (nombre de químico)

Firma de Empleado:

(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión de y conformidad a acatar con todas pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sufrido, experimentado, o sostenido cualquier lesión o enfermedad relacionado con el trabajo)

Firma de Forman/Supervisor: _____

Esta pauta no reemplaza regulaciones locales, estatales o federales y no deben ser interpretadas como sustitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA. Información de primeros auxilios proveído es intentado ser general en naturaleza y es sobre las "mejores disponible" pautas. Ningún resultado general o específico es representado o garantizado.