

A pesar de todo el equipo, herramientas y maquinaria que usa en la manufactura, el trabajo manual es aún necesario para hacer la mayoría del trabajo. Esto significa que cada trabajador está expuesto a lesiones potenciales a su espalda por simplemente hacer tareas normales de cada día que a menudo ni siquiera piensan. Las tareas que pueden causar o agravar una lesión existente de la espalda incluyen:

- Agacharse, encorvarse o ponerse en cuclillas
- Cavar, torsión o posiciones raras del cuerpo
- Arrodillarse por largos periodos de tiempo
- Levantar materiales del piso
- Empujar materiales pesados
- Colocar materiales arriba



*Ejemplo de técnica de levantamiento/colocación apropiado de acuerdo a las "Simples Soluciones Ergonómicas para Trabajadores de la Construcción" de la CDC.*

- Reduce un poco a cargar materiales cuando sea posible al mandarlos llevar cerca de donde serán usados.
- Cuando debes de levantar o cargar materiales: 1) Mantén la carga lo más cercano a tu cuerpo como puedas. 2) Trata de no hacer torsión, mejor mueve todo tu cuerpo. 3) Levanta con tus piernas, no tu espalda. 4) Levanta la carga usando un agarre sólido con dos manos. 5) Levanta y baja los materiales en una manera estable y suave, trata de no sacudir la carga.