

TRAUMATISMOS MUSCULOESQUELÉTICOS

TRAUMATISMOS MUSCULOESQUELÉTICOS

Al realizar ciertas tareas se producen ciertas agresiones en músculos, tendones, nervios y articulaciones tales como estiramientos, roces, presiones que si se repiten durante largos periodos de tiempo pueden llegar a desarrollar este tipo de lesiones conocidas como Traumatismos músculo-esqueléticos

Estas molestias musculoesqueléticas son de aparición lenta y de carácter inofensivo en apariencia, por lo que se suelen ignorar sus síntomas hasta que se hace crónico y aparece el daño permanente.

El síntoma predominante es el DOLOR, asociado a la INFLAMACIÓN, PÉRDIDA DE FUERZA y dificultad o IMPOSIBILIDAD DE REALIZAR ALGUNOS MOVIMIENTOS



MOVIMIENTOS REPETITIVOS

MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Serie de movimientos que se realizan de manera repetida y continua en ciclos de trabajo cortos y que implican las mismas fuerzas y características espaciales pudiendo provocar fatiga, dolor, sobrecarga e incluso lesión del grupo osteomuscular afectado.

RIESGOS

Repetitividad del movimiento: ciclos cortos y constantes.

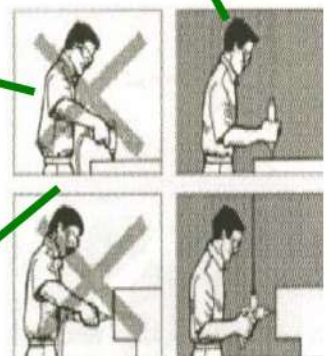
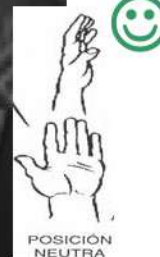
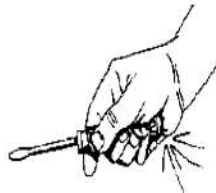
Por ejemplo: tareas de atornillado, alimentación manual de máquinas con altos ritmos de producción, tareas de rebabado o lijado con herramientas manuales, etc.

Posturas inadecuadas (mano fuera de posiciones neutras, brazo por encima del hombro, tronco inclinado o girado, codo completamente extendido, etc.)

Estas posturas inadecuadas unidas a la repetitividad de movimientos son el origen de muchas lesiones

Fuerza intensa en la manipulación de herramientas.

Ausencia de tiempos de reposo, calor, frío, humedad, vibraciones.



RECOMENDACIONES

Utilizaremos los equipos y herramientas adecuadas para cada tarea y trabajador optimizando los tamaños y formas de los agarres de la herramienta para trabajar con la muñeca en la posición más neutra posible.

Reducir la fuerza ejercida con los brazos, manos, muñecas y dedos

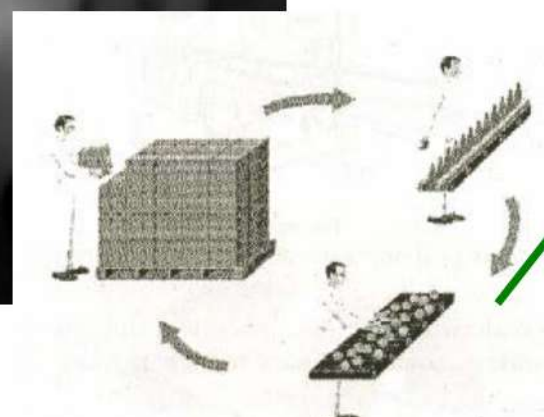
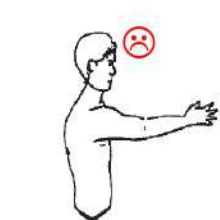
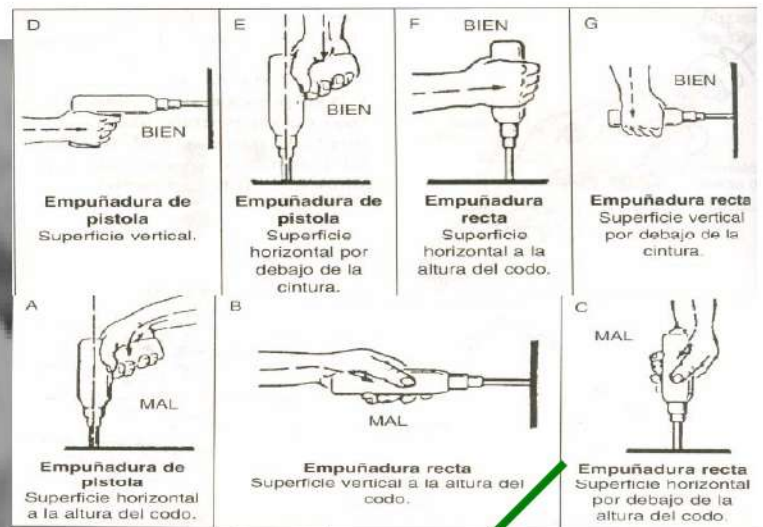
Evitaremos golpear o presionar con la mano, muñecas o con los dedos

Todo lo que se manipule con frecuencia debe estar colocado por delante y cerca del cuerpo.

Intentar trabajar con las muñecas en posición lo más neutra posible, con los codos formando ángulo de 90°, los hombros relajados y brazos pegados al cuerpo.

Agarrar los objetos con todos los dedos flexionados

Realizaremos pausas adecuadas para descansar las zonas afectadas por los movimientos repetitivos.



MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Cualquier tarea en la que el trabajador, mediante su esfuerzo físico, tiene que levantar, transportar, arrastrar y/o empujar cargas

RIESGOS

Existe riesgo cuando la carga pesa más de 3 Kg. y se manipula en condiciones ergonómicas desfavorables :

- alejada del cuerpo,
- espalda torsionada o girada,
- rodillas no flexionadas,
- brazos por encima del nivel de los hombros

Una carga de más de 25 Kg. supone un riesgo en sí misma sin necesidad de que se presenten condiciones ergonómicas desfavorables.

Además, el riesgo está condicionado por la frecuencia y número de levantamientos, la postura de trabajo, condiciones personales del trabajador/a (posibles patologías previas) , condiciones de la carga (demasiado voluminosa, difícil de agarrar, etc.) y condiciones del puesto (distancia de desplazamiento vertical, de transporte, etc.)



RECOMENDACIONES

Evitar la manipulación de pesos por encima de 25 Kg. en manipulaciones frecuentes. En caso de realizar alguna manipulación ocasional se establece un límite de 40 Kg.

Evitar las manipulaciones de cargas a la altura del suelo y por encima del nivel de los hombros.

En el caso de que sea inevitable coger cargas a nivel del suelo mantendremos la espalda recta y alineada realizando el esfuerzo de alzada con los músculos de las piernas. Si tenemos que realizar algún levantamiento por encima del nivel de los hombros dividiremos el esfuerzo en 2 operaciones: Primero hasta la altura del pecho y luego hasta la zona donde se depositará el objeto.

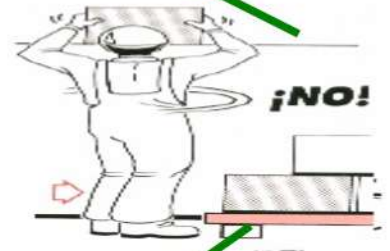
No realizar giros de espalda con los pies anclados en el suelo mientras manipulamos cargas.

Realizaremos la operación moviendo y orientando los pies hacia el lugar donde vamos a depositar la carga

En caso de tener que transportar objetos intentaremos equilibrar el peso utilizando ambos brazos

Utilizar ayudas mecánicas siempre que sea posible (polipastos, carretillas, cintas transportadoras, etc.)

Si hay que manejar cargas muy pesadas solicitar la ayuda de un compañero



POSTURAS FORZADAS

POSTURAS FORZADAS

Son una serie de posturas mantenidas en el tiempo por las que una o varias partes del cuerpo dejan de estar en una posición natural de confort para pasar a una posición forzada.

RIESGOS

Tronco inclinado y girado

Trabajo de rodillas o en cuclillas

Uno o ambos brazos por encima de los hombros

Mantener posturas estáticas durante largos periodos de tiempo



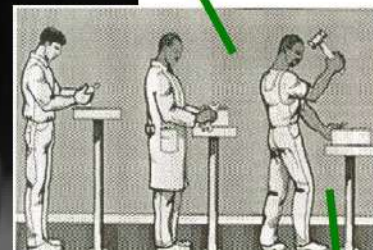
RECOMENDACIONES

Evitar inclinar el tronco hacia delante y , en especial, girarlo o inclinarlo hacia atrás sin apoyarlo en un respaldo.



Realizar pequeñas interrupciones del trabajo cada cierto tiempo para evitar la aparición de fatiga.

Adaptar la altura de trabajo en función del tipo de tarea a realizar. Las tareas de mayor precisión necesitarán de una altura de trabajo más elevada.



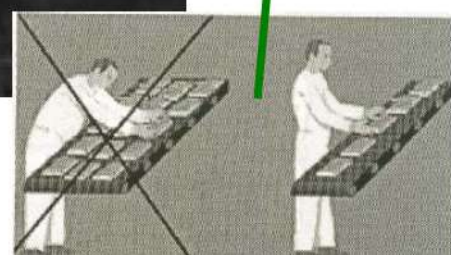
Adaptar el puesto de trabajo en función de las características de la persona para evitar posturas forzadas derivadas de una inadecuación del puesto de trabajo.



Evitar las posturas estáticas cambiando de postura con frecuencia, realizando frecuentes estiramientos, utilizar apoyapiés para relajar la espalda y descargar de peso las piernas alternativamente.



Evitar posturas forzadas derivadas de una excesiva profundidad del puesto de trabajo.



ACTIVIDADES PREVENTIVAS

ACTIVIDADES PREVENTIVAS



Fomentar y promover **estilos de vida saludables**:

- ✓ El **entrenamiento** físico mediante ejercicios de estiramiento, flexibilidad y potenciación muscular.
- ✓ Practicar alguna **técnica de relajación**, que alivie las tensiones y contracturas por estrés.
- ✓ **Practicar algún deporte** acorde a nuestras condiciones particulares.

- ✓ Acudir a los **reconocimientos médicos** periódicos que se realizan en el Servicio Médico con el fin de detectar signos de alerta de los trastornos músculo-esqueléticos (TME).
- ✓ **Consultar con el médico** cuando el trabajador reconozca los primeros síntomas de un trastorno músculo – esquelético. Un diagnóstico precoz favorece o evita que la lesión.

EJERCICIOS PARA EL CUELLO



Flexione la cabeza hasta que el mentón toque el pecho



Eleve la cabeza al máximo.



Gire la cabeza hacia ambos lados y procure que la barbilla tome contacto con el hombro



Flexione lentamente la cabeza, hacia ambos lados, intentando tocar el hombro con la oreja correspondiente.

EJERCICIOS PARA PERSONAS QUE TRABAJAN EN POSICIÓN DE PIE



Traspaso de peso de un pie a otro con rodillas extendidas



Traspaso de peso de un pie a otro con rodillas ligeramente flexionadas



Pararse en la punta de los pies, luego en los talones, alternar



Doblar y estirar las piernas



Subir un pie más alto que el otro cada cierto tiempo

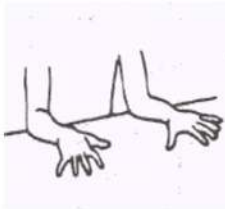
EJERCICIOS PARA LAS MUÑECAS Y MANOS

Círculos con las muñecas

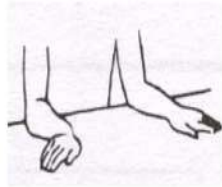


Posición inicial: Mantenga los codos a los lados, doblados formando un ángulo de 90°.

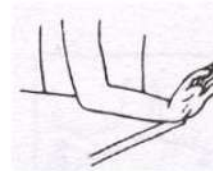
- Levante las manos hacia arriba y hacia atrás.
- Lentamente haga rotación con sus manos hacia abajo, haciendo círculos.



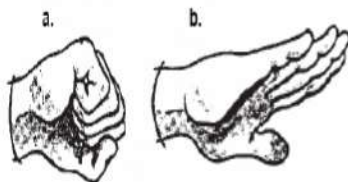
Separe los dedos hasta sentir el estiramiento y luego doble los dedos por los nudillos



Desplace las manos lateralmente hacia adentro y hacia fuera

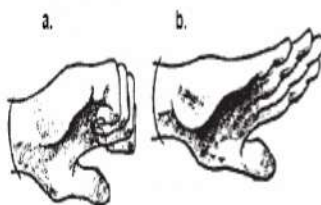


Efectúe una flexión y luego una extensión de la mano. Después realice el ejercicio con un peso (máx. 2 kg)



Posición inicial: Con los codos pegados a ambos lados del cuerpo, inclinados a un ángulo de 90°.

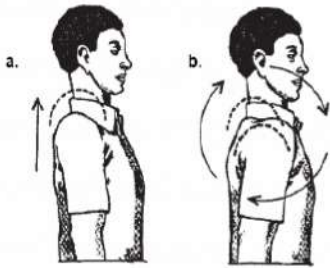
- Cerrar las manos totalmente en puño.
- Abrir los dedos y el pulgar al máximo.



Posición inicial: Con los codos juntos a los lados del cuerpo, inclinados a un ángulo de 90°.

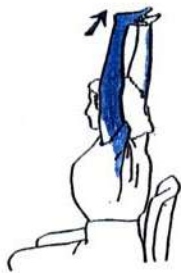
- Cerrar los dedos fuertemente para tocar la base de cada dedo.
- Estirar los dedos totalmente.

EJERCICIOS PARA LOS HOMBROS



Posición inicial: Los hombros relajados, los brazos colgando flojos a ambos lados.

- Alce los dos hombros hasta las orejas y manténgalos así.
- Haga círculos con los hombros: levántelos hacia arriba, hacia adelante, hacia atrás.



Entrelace los dedos y vuelva las palmas hacia arriba por encima de la cabeza.



Tire suavemente del codo hasta notar una ligera tensión en los hombros o tríceps.

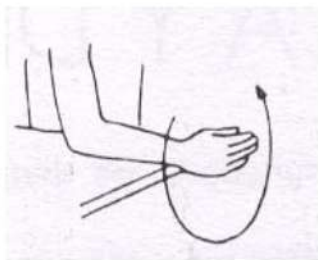


Mantenga el cuerpo erguido y los codos separados. Empuje los omóplatos el uno hacia el otro.

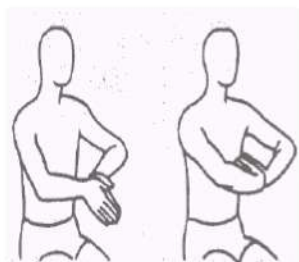
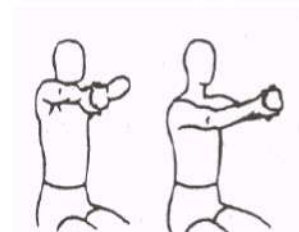


Tómese las manos por la espalda y eche hacia atrás los hombros

EJERCICIOS PARA LOS HOMBROS



Describa un círculo con cada mano en ambos sentidos. Después realice el ejercicio con un peso (máx. 2 kg)



Sin despegar las manos, dirija los dedos hacia el suelo y luego hacia el pecho.

Efectúe la rotación con los antebrazos, quedando los dorsos de las manos hacia el pecho. Extienda a continuación los brazos.

EJERCICIOS PARA ESTIRAR TODO EL CUERPO

Posición inicial: De pie, recto.

- a.** Elevar ambos brazos sobre la cabeza; tratar de alcanzar el techo y mantener la posición.
- b.** Bajar los brazos hacia el piso; tratar de tocar los dedos de los pies. Doblar las rodillas para evitar forzar la espalda. Mantener la posición.

