



PREVENCIÓN OSTEOMUSCULAR

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

¿Qué son los trastornos músculo-esqueléticos de la extremidad superior?

Los trastornos músculo-esqueléticos de la extremidad superior son aquéllos producidos por traumatismos acumulativos debido a la acción continua de agentes físicos y mecánicos sobre el organismo.

¿Qué podemos hacer para prevenirlos?

Para prevenir los trastornos músculo-esqueléticos de la extremidad superior, debemos detectar las tareas susceptibles de provocarlos y seguir una serie de indicaciones.

¿Qué factores intervienen en la aparición del trastorno?

- Factores Biomecánicos (manipulación de cargas, posturas forzadas, movimientos repetitivos, presión mecánica directa, trabajos en zonas frías, etc.).
- Factores en la organización del trabajo (ritmo de trabajo excesivo, trabajo repetitivo, turnos y pausas inadecuadas, falta de control sobre la tarea, factores psicosociales, etc.).
- Factores individuales (antecedentes patológicos, características personales anatómicas o fisiológicas, lesiones previas, hábitos tóxicos, actividades extraprofesionales, etc.).

¿Cómo podemos prevenir los trastornos?

- Es fundamental que las herramientas se adapten a los movimientos y características físicas del trabajador, evitando así las posturas forzadas.
- Mantenimiento adecuado de las herramientas, que deben encontrarse siempre en buenas condiciones de uso.
- Distribuya la fuerza prefiriendo la actuación de varios dedos a uno solo o favoreciendo el uso alternativo de las manos.
- Intente reducir la repetitividad de la tarea. Intente alternar tareas.
- Favorezca los cambios de posición de herramientas, objetos y controles para asegurar un buen alineamiento de la muñeca con el antebrazo, o el mantenimiento de los hombros en su posición de reposo.

