

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

Durante la manipulación manual de cargas o la realización de tareas con exposición significativa a posturas forzadas, el trabajador puede sobrepasar su capacidad física, pudiendo sufrir lesiones de origen músculoesquelético.

MEDIDAS PREVENTIVAS

EVITA ESFUERZOS INNECESARIOS

- ❖ Siempre que sea posible evita la manipulación manual de cargas. Utiliza medios mecánicos: carretilla, puente-grúa, carros, transpaleta, etc.



- ❖ Si es necesario solicita ayuda.

MANTÉN UNA POSTURA CORRECTA

- ❖ Gran parte de los riesgos pueden evitarse manteniendo una postura correcta.
- ❖ Las posturas forzadas, los movimientos repetitivos, la fuerza aplicada, la velocidad del gesto y la exposición a vibraciones de cuerpo entero pueden generar sobrecargas en las articulaciones, con riesgo de lesiones de origen músculoesquelético.

CONTROLA TU PESO

- ❖ El sobrepeso, además de ser un importante factor de riesgo cardiovascular, tiene una gran importancia en el dolor de espalda.

RESPETA EL HORARIO “SUEÑO/DESCANSO”.

Respeta el horario “sueño/descanso”.

REALIZA EJERCICIO FÍSICO

Realizar ejercicio físico de forma regular a intensidad moderada produce múltiples beneficios para tu salud.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS

- ❖ Los estiramientos son fundamentales para mejorar la elasticidad de los músculos y de los tendones, y para incrementar la flexibilidad de las articulaciones. Es conveniente fomentar la realización de ejercicios específicos de estiramiento antes y después de la actividad laboral con el objeto de prevenir lesiones musculares, disminuir el estrés y la tensión muscular, aliviar el dolor y mejorar la flexibilidad articular.
- ❖ La realización periódica de los ejercicios propuestos a continuación, te ayudará a eliminar la tensión acumulada en tu día a día.
- ❖ Realiza cada estiramiento 3 veces y mantén la posición de tensión durante 10 segundos (**3 veces x 10”**).

PIRAMIDAL Y ZONA GLÚTEA

En “posición sentada” dirige la rodilla hacia el suelo y empuja hacia abajo con la mano izquierda sobre la rodilla del mismo lado.



ESTIRAMIENTO DE GEMELOS

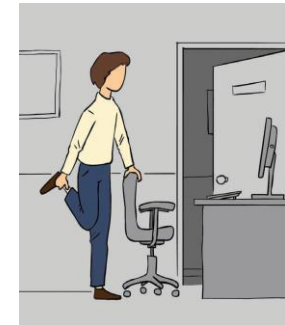
En posición de pie, coloca una pierna por detrás de la otra, manteniendo la mirada al frente y la espalda recta. A continuación, dobla la rodilla que está delante hasta que comience una sensación de estiramiento de la pierna que se encuentra detrás.



La pierna que se quiere estirar, será la que se ponga detrás con la rodilla extendida (la otra estará delante, con la rodilla flexionada).

CUÁDRICEPS

De pie y apoyado en una silla, levanta la pierna hacia atrás ayudandote con la mano. Repite el ejercicio con ambas piernas.



TRAPECIO

Aproxima una oreja hacia tu hombro y ayúdate con la mano del mismo lado, tirando de la cabeza para aumentar la tensión.



ESTIRAMIENTO DE TRÍCEPS

Sube el brazo hasta que el codo quede cerca de la cabeza. Sosteniendo este por detrás, haz un leve empuje hacia la cabeza y hacia abajo.



ESTIRAMIENTO DE DELTOIDES

Acerca un brazo hacia el pecho manteniéndolo en posición horizontal. Con el otro, aproxima ligeramente el hombro, alargando suavemente todo el brazo hacia la horizontal.



ESTIRAMIENTO DE MUÑECAS Y ANTEBRAZOS

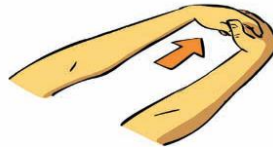
Eleva los dos brazos hacia delante. Con los puños cerrados, trata de alargar los dos antebrazos.



Extiende el pulgar para relajar la musculatura de la palma de la mano.



Con las manos entrecruzadas, empuja hacia delante los brazos. Mantén esta posición 15 segundos aproximadamente.



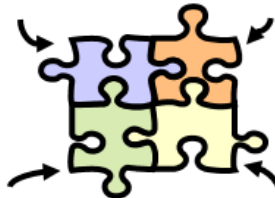
Con este ejercicio, permitirás la relajación de la musculatura posterior del hombro.

RECUERDA

Los estiramientos:

Preparan la musculatura
ante trabajos dinámicos

Disminuyen el estrés y
la tensión



Mejoran la flexibilidad
muscular

Previenen lesiones
musculares

© FREMAP
Ctra. de Pozuelo nº 61
28222 Majadahonda (Madrid)

RECOMENDACIONES PARA

PREVENIR LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS



Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61