

Prevención de trastornos musculoesqueléticos

¿Conoces las situaciones potenciales de riesgo y cómo prevenir los trastornos musculoesqueléticos?

Las situaciones potenciales de riesgo de sufrir un trastorno musculoesquelético más frecuentes son:



- Manipulación manual de cargas.
- Movimientos repetitivos.
- Posturas forzadas.

¿Cómo podemos prevenirlos?

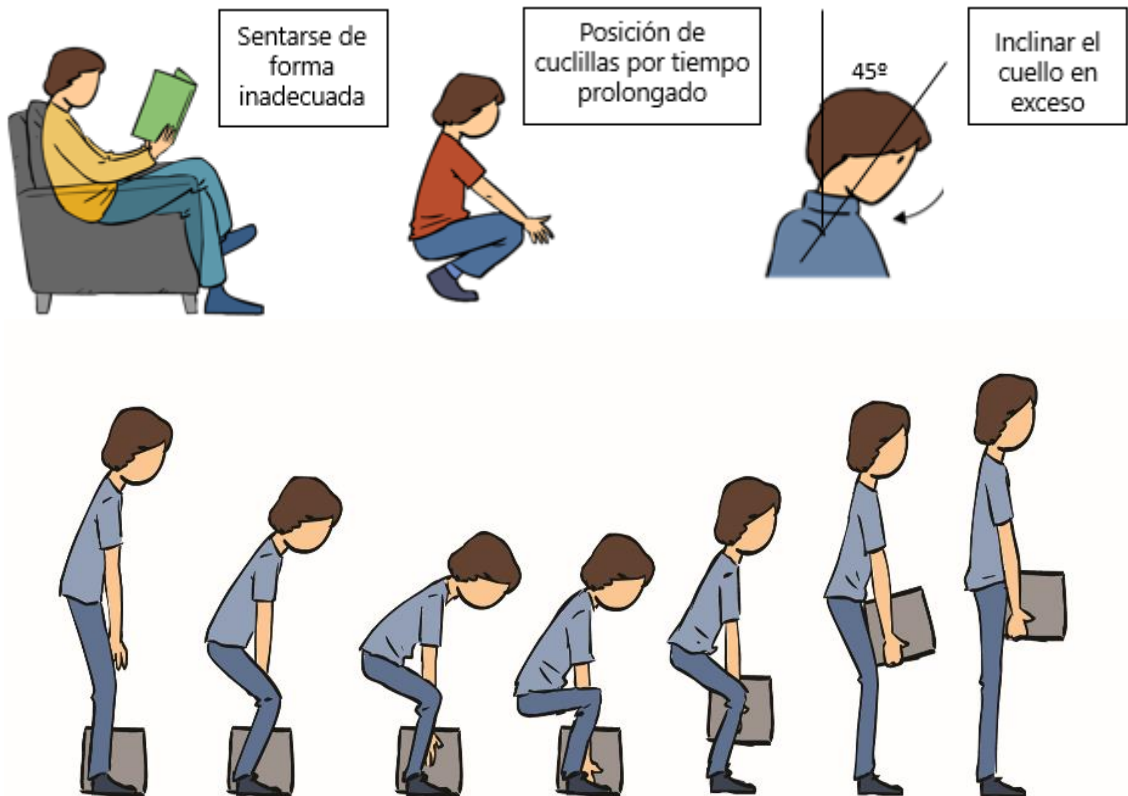
- Evita esfuerzos innecesarios:
 - o Cuando sea posible utiliza medios mecánicos.
 - o Si es necesario pide ayuda.



- Realiza ejercicios de estiramiento.



- Mantén una postura correcta.



- Realiza actividad física.



- Controla el sobrepeso.



- Descansa correctamente.



Para más información, Diputación de Badajoz pone a tu disposición:

✓ Tríptico; Prevención de Trastornos Musculoesqueléticos.

<p>TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS</p> <p>Cuando la manipulación manual de cargas o la realización de tareas con exposiciones significativas a posturas forzadas, el trabajador puede experimentar su capacidad física, pudiendo sufrir lesiones de origen musculoesquelético.</p> <p>MECIDAS PREVENTIVAS</p> <p>USAR EQUIPOS PROTECTORES</p> <ul style="list-style-type: none"> Siempre que sea posible evita la manipulación manual de cargas. Utiliza medios mecánicos: carretillas, paletas, carritos, transpalets, etc.  <p>Si es necesario sujeta espada.</p> <p>MANTÉN UNA POSTURA CORRECTA</p> <ul style="list-style-type: none"> Gran parte de los riesgos pueden evitarse manteniendo una postura correcta. La postura forzada, los movimientos repetitivos, la fuerza aplicada, la intensidad del gesto y la exposición a vibraciones de ciertos entornos pueden generar consecuencias en las articulaciones, con riesgo de lesiones de origen musculoesquelético. <p>CONTRATA TU RIESGO</p> <ul style="list-style-type: none"> El empresario, además de ser un importante factor de riesgo cardiovascular, tiene una gran importancia en el dolor de espalda. 	<p>RESPIRA EL NORMADO "DE RINOS/DESCANSA"</p> <p>Respira en forma "nasal/descansa".</p> <p>MANTÉN UN BUEN PISO:</p> <p>Realizar ejercicio físico de forma regular e intensidad moderada produce múltiples beneficios para tu salud.</p> <p>EFECTOS DE ESTIRAMIENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Los estiramientos son fundamentales para mejorar la elasticidad de los músculos y de los tendones, y para incrementar la flexibilidad de las articulaciones. El calentamiento favorece la realización de ejercicios específicos de movimiento antes y después de la actividad laboral con el objeto de prevenir lesiones musculares, distorsión de articulaciones y de lesiones musculares, aliviar el dolor y mejorar la flexibilidad articular. Los estiramientos periódicos 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 20 segundos 2 veces a día. <p>PIRAMIDAL Y ZONA AZULITA</p> <p>En "zona azulita" dirige la rodilla hacia el suelo y estirar hacia abajo con la mano izquierda sobre la rodilla del contrario.</p> 	<p>ESTIRAMIENTO DE CADERAS</p> <p>Es importante que se coloque una pierna por detrás de la otra, manteniendo la rodilla al frente y la espalda recta. Al contraponer, dobla la rodilla que está delante hasta que creemos una sensación de estiramiento de la pierna que queremos estirar.</p> <p>La pierna que se quiere estirar, será la que se ponga detrás con la rodilla extendida hacia la mano izquierda con la rodilla flexionada.</p> <p>COLÁNEJOS</p> <p>De pie y apoyado en una silla, levanta la pierna hacia atrás asegurándote con la mano derecha el ejercicio con ambas piernas.</p>  <p>TIRAPISO</p> <p>Aplana una cadera hacia tu hombro y apóyala con la mano del mismo lado, tirando de la cadera para aumentar la tensión.</p> 	<p>ESTIRAMIENTO DE TRÁPEZ</p> <p>Sube el brazo hasta que el codo quede cerca de la cabeza. Sujetándolo como un balón, haz un tira y suelta hacia la cabeza y hacia abajo.</p>  <p>ESTIRAMIENTO DE VÍTRICOS</p> <p>Ajunta un brazo hacia el pecho manteniéndolo en posición horizontal. Con el otro, aprieta ligeramente el hombro, alargando suavemente todo el brazo hacia la horizontal.</p>  <p>ESTIRAMIENTO DE MÚSCULOS Y ANTEBRAZOS</p> <p>Dirige los dos brazos hacia delante. Con los puños cerrados, trata de apagar los dos antebrazos.</p> 	<p>Estiende el pulgar para sujetar la manivela de la parte de la mano.</p>  <p>Con los brazos extendidos, empuja hacia delante los brazos. Mantén estos puños 15 segundos aprieta y abate.</p>  <p>Con este ejercicio, previene la relajación de músculos de la parte posterior del hombro.</p> <p>RECUERDA</p> <p>Los estiramientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Previene la manipulación de cargas forzadas. Alargamos el estiramiento de la mano. Mueve la flexibilidad de la mano. Evita lesiones musculares. <p>FREMAP C/O. de Madrid nº 11 2022 Mérida-Badajoz (Mérida)</p>	<p>RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS</p>  <p>DIPUTACIÓN DE BADAJOZ</p> <p>FREMAP</p>
--	--	---	---	--	---

✓ Cartel; ¡ESTIRA!

¿Sabías que...

...no debes esperar a lesionarte?



¡ESTIRA!




Está a su disposición enlace a vídeos de:

- ✓ Estiramientos



[VIDEO ESTIRAMIENTOS](#)

Acceso a la inscripción para Webinar del 17 de marzo de 10:00 h. a 11:00 h.

[Webinar: Actividad física y salud](#)



¡Juntos para mejorar nuestra salud!