

LESIONES DE MANO-MUÑECA

¿Qué son y por qué se producen?

Las principales lesiones de mano-muñeca en el sector de la construcción son:



Síndrome del túnel carpiano

► Causas

- Compresión del nervio mediano a su paso por la muñeca, en el túnel carpiano.
- Debido a la inflamación que se produce en esta zona queda presionado el nervio, dando lugar a la sintomatología.
- Se origina por movimientos repetidos de la mano y muñeca, posiciones y movimientos forzados de la mano, empleo de fuerza, etc.

Síntomas

- Dolor tipo quemazón.
- Entumecimiento y hormigueo de la muñeca y de los tres primeros dedos.
- Dolor que aparece por la noche.
- Pérdida de fuerza de la mano.

¿Cómo prevenir?

- Evitar los movimientos repetitivos de la muñeca combinados con posiciones forzadas (flexiones, giros y desviaciones).
- El uso de herramientas adecuadas puede ayudar a disminuir su desarrollo.

Tendinitis

► Causas

- Inflamación de los tendones de la muñeca asociada a posturas de flexión elevada o tensión de la misma.
- Las superficies de trabajo duras y las vibraciones también contribuyen a su desarrollo.

Síntomas

- Malestar y dolor que aparece con el movimiento de la muñeca o dedos.
- Aumento de la sensibilidad en la zona dolorosa.

¿Cómo prevenir?

- Evitar los movimientos repetitivos de la muñeca combinados con la necesidad de realizar fuerza.
- Sustituir herramientas manuales por mecánicas, cuando sea posible.

Tenosinovitis

► Causas

- Inflamación de la vaina tendinosa de los tendones del pulgar. Excesiva acumulación de líquido sinovial.
- Se debe a agarres fuertes combinados con giros y desviaciones repetidas o forzadas de la mano.

Síntomas

- Dolor con el movimiento del pulgar.
- Hinchazón y calor local localizado sobre la zona lesionada de la muñeca.
- Entumecimiento del pulgar e índice.

¿Cómo prevenir?

- Evitar la aplicación de fuerza con la muñeca repetidamente.

Síndrome Raynaud

► Causas

- Estrechamiento de los vasos sanguíneos distales de dedos, provocado por el uso de herramientas como taladros, martillos neumáticos, etc., que transmiten vibraciones a los trabajadores.

Síntomas

- Cambios en el color de la piel de los dedos.
- Dedos pálidos y fríos.
- Entumecimiento, sensación de hormigueo.
- Pérdida de sensibilidad.

¿Cómo prevenir?

- Emplear guantes antivibraciones.
- Revestir el mango de las herramientas con materiales que amortigüen la transmisión de vibraciones.
- Realizar un adecuado mantenimiento de las herramientas.

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN ES2017-0040