

LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS de origen laboral

¿Por qué se originan?

CARGA FÍSICA DE LA TAREA:
posturas forzadas, manejo de cargas, repetitividad.

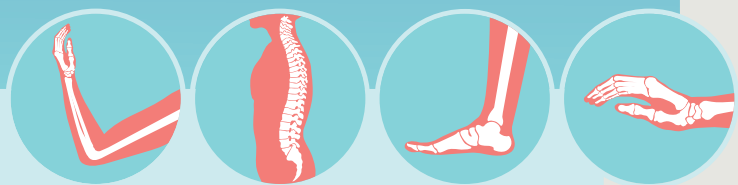
CARACTERÍSTICAS DEL PUESTO:
condiciones del entorno, espacio de trabajo, diseño de herramientas, máquinas y vehículos, condiciones ambientales, etc.

FACTORES DEL TRABAJADOR:
patologías previas, capacidad física, edad y sexo, hábitos de vida.

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO:
sobrecarga, trabajo repetitivo, ritmo elevado, descanso insuficiente.

¿Qué daños se producen?

- EPICONDILITIS
- TENOSINOVITIS
- LUMBALGIAS
- TÚNEL CARPIANO
- HERNIAS
- BURSITIS
- TENDINITIS



Síntomas característicos

- DOLOR
- ENTUMECIMIENTO Y HORMIGUEO
- INFLAMACIÓN
- DISMINUCIÓN DE LA FUERZA, TACTO Y DESTREZA
- RESTRICCIÓN DEL MOVIMIENTO

¿Cómo se pueden evitar?

Equipos de trabajo ergonómicos

Diseño adecuado de máquinas y herramientas
Evitar herramientas vibrantes



Evitar manipulación de cargas

Ayudas mecánicas
Reducción de cargas
Trabajo en equipo



Otras acciones

Información al trabajador
Detección precoz (reconocimientos médicos)
Hábitos de vida saludables



Evitar posturas estáticas y forzadas

Variación de tareas
Rotación de puestos
Hábitos posturales adecuados
Medios auxiliares para facilitar alcances



Medidas organizativas

Establecer pausas cortas y frecuentes
Realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento

Accede a más información sobre ergonomía

ergonomia.lineaprevencion.com



Descubre estos y más contenidos en: www.lineaprevencion.com