

TRABAJOS CON MOVIMIENTOS REPETITIVOS DE MUÑECA Y BRAZO. HERRAMIENTAS MANUALES



Para la prevención de trastornos musculoesqueléticos cuando se realicen trabajos con herramientas manuales, evitar:

- Los movimientos repetidos de muñeca y de pinza con los dedos.
- El empleo constante de fuerza con la mano afectada y la presión prolongada sobre la muñeca o la palma de la mano.
- Los movimientos forzados de flexión-extensión de manera prolongada en el tiempo.
- El uso regular y continuado de herramientas de mano vibrantes.

Procurar utilizar herramientas y utensilios con un buen diseño y mantenimiento.

Cuando las tareas se tengan que efectuar con herramientas pesadas, procurar mantener una

posición equilibrada y realizar las pausas necesarias para recuperar la fuerza.

Intercalar periodos de descanso practicando algún ejercicio y/o rotaciones.

Utilizar las herramientas manuales con el fin para el que fueron concebidas.

RESUMEN

La principal causa de la aparición y agravamiento de los trastornos musculoesqueléticos se encuentra en los movimientos y posturas repetidos, forzados o que requieren la aplicación de fuerzas elevadas.

El tronco ha de permanecer erguido, sobre todo cuando se trabaja de forma prolongada y sin descanso.

Se deben evitar los trabajos de rodillas o en cuclillas y aquellos otros en los que los brazos permanezcan elevados por encima de los hombros

En aquellos puestos con riesgo de lesión, conviene efectuar pausas para relajar los grupos musculares.

Se ha de organizar el puesto de trabajo para que las herramientas estén al alcance de la mano.

En trabajos de pie, conviene cambiar periódicamente la posición de los pies y alternar las posturas estáticas y dinámicas.

Cuando se trabaje con herramientas manuales, han de evitarse los movimientos repetidos de muñeca y de pinza con los dedos.

Realizar pausas y descansos para estirar y relajar la musculatura.

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES POR POSTURAS FORZADAS

TRABAJO EN POSTURAS FORZADAS

CONVIENE EVITAR ESTAS POSTURAS EN LO POSIBLE:
(Cuclillas, arrodillado, encorvado, estirado...)



POR ELLO, SE ACONSEJA RECORDAR SIEMPRE LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE LESIONES DE ESPALDA



DIRECCIÓN GENERAL DE FUNCIÓN PÚBLICA

SERVICIO DE PREVENCIÓN

RIESGOS GENERALES

Los riesgos fundamentales asociados a posturas de trabajo son los llamados trastornos musculoesqueléticos (TME).

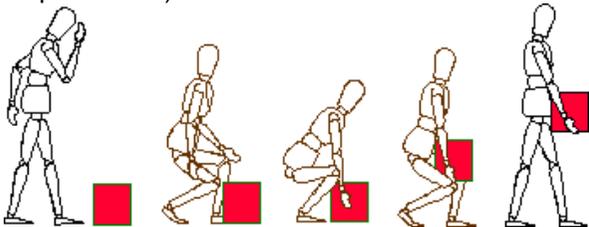
Estos trastornos, afectan fundamentalmente a cuello, tronco, brazos y piernas.

Se manifiestan a través de molestia o dolor en articulaciones, músculos, tendones y otros tejidos blandos, la causa de su aparición y agravamiento se encuentra en los movimientos y posturas repetidos, forzados o que requieren la aplicación de fuerzas elevadas.

Aunque las lesiones dorsolumbares y de extremidades se deben principalmente a la manipulación de cargas, también son comunes en otras tareas que implican una elevada carga muscular estática, como por ejemplo aquellos en los que los músculos tienen que ejercer una fuerza mantenida para que no se pierda el equilibrio

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

Procurar que las posturas de trabajo sean tales que el tronco permanezca erguido, en particular, cuando se trabaje durante periodos prolongados sin descanso, o sin un apoyo apropiado para el cuerpo o con una frecuencia de movimientos alta (más de dos por minuto).



En aquellas posturas que dificulten el retorno venoso (bipedestación, tareas en cuclillas...), favorecer la contracción-relajación de los grupos musculares de las piernas haciendo ejercicios punta-talón y rotación externa e interna de los tobillos

Procurar que los puestos de trabajo permitan la alternancia de posturas y movimientos, y evitar cualquiera que pueda resultar incómodo, como por ejemplo:

- estar de rodillas o en cuclillas;
- trabajar con los brazos elevados por encima de los hombros;
- las desviaciones de la muñeca y las inclinaciones o giros de la espalda y de la cabeza.

Evitar cualquier movimiento extremo, aunque se realice de forma puntual.

Organizar el espacio de trabajo de tal forma que los elementos y materiales de trabajo estén ordenados y al alcance de las manos.



Adoptar medidas organizativas como la rotación de tareas o la realización de pausas más frecuentes en los puestos de trabajo considerados con riesgo en la evaluación correspondiente.

El objetivo de las pausas es permitir la relajación de los grupos musculares que intervienen en la postura forzada, para mantener así el equilibrio. Han de ir acompañadas de ejercicios de estiramiento.

MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS

PARA TRABAJOS DE PIE /SENTADO



Utilizar una silla pivotante que sea regulable.

Ajustar la altura de la silla de 25 a 35 cm por debajo de la superficie de trabajo.

Siempre que sea posible, utilizar reposapiés.

EN TRABAJOS DE PIE

Adaptar la altura del puesto al tipo de esfuerzo que se ha de realizar.



Trabajo pesado

Trabajo ligero Trabajo de precisión

Alternar posturas estáticas con otras dinámicas.

Cambiar periódicamente la posición de los pies y repartir el peso de las cargas.

Utilizar un reposapiés y evitar doblar la espalda.