

PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULO-ESQUELÉTICOS EN EXPLOTACIONES DE GANADO VACUNO

10 Consejos útiles

- Hacer rutinas de calentamiento y estiramiento de cuello, hombros, brazos, piernas y espalda, antes del inicio de la jornada en cualquier época del año.
- Realizar pausas en el trabajo cada 2 horas y aprovecharlas para realizar estiramientos siempre que sea posible.
- Usar ropa adecuada para protegerse del sol, del calor, del frío y de la lluvia.
- Emplear asientos con amortiguación en los tractores para atenuar los impactos y vibraciones sobre la zona lumbar.
- Durante la manipulación de cargas con herraminetas, mantener la espalda recta, las piernas flexionadas y los pies separados.
- En las tareas de manipulación de cargas con herramientas realizar movimientos suaves, e intentar recoger poca carga.
- Manejar las herramientas con las dos manos, usando guantes bien ajustados, manteniendo rectas las muñecas, y agarrando bien el mango (superponiendo pulgar e índice).
- Alternar el trabajo de conducción del tractor con otras tareas a lo largo de la jornada.
- Intentar espaciar lo máximo posible en el tiempo las tareas que presentan un mayor riesgo de TME.
- Mejorar y mantener la condición física para prevenir lesiones, trabajando la elasticidad y la fuerza muscular.

El porqué del calentamiento previo al trabajo

Hay que predisponer nuestro cuerpo para poder desarrollar una actividad.

- Los ejercicios deben ser fáciles de realizar, suaves y progresivos.
- A medida que se suceden las contracciones y estiramientos musculares, el músculo aumenta su temperatura, se produce una mejora de su flujo sanguíneo y, en consecuencia, un aumento de su rendimiento.
- Permite una adecuada distensión de ligamentos y tendones.
- Previene la aparición de lesiones musculoesqueléticas o la progresión de las ya existentes, mejorando la calidad de vida de los trabajadores.

10 giros a la derecha
10 giros a la izquierda



20 seg



10 giros adelante
10 giros atrás



20 seg



CUELLO Y HOMBROS

20 seg a la derecha
20 seg a la izquierda



20 seg



20 seg el derecho
20 seg el izquierdo



20 seg
(a cada lado)



20 seg



10 giros
(con cada mano)



20 seg



20 seg la derecha
20 seg la izquierda



BRAZOS Y PIERNAS

20 seg



20 seg



10 giros a la derecha
10 giros a la izquierda



20 seg la derecha
20 seg la izquierda



10 giros a la derecha
10 giros a la izquierda



20 seg



20 seg a la derecha
20 seg a la izquierda



20 seg



LUMBO-ABDOMINAL

10 giros a la derecha
10 giros a la izquierda



20 seg a la derecha
20 seg a la izquierda



20 seg



20 seg la derecha
20 seg la izquierda

