

PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULO- ESQUELÉTICOS EN EXPLOTACIÓNS DE GANDO VACÚN

10 Consellos útiles

- Facer rutinas de quecemento e estiramento de pescozo, ombros, brazos, pernas e lombo, antes do inicio da xornada en calquera época do ano.
- Realizar pausas no traballo cada 2 horas e aproveitalas para realizar estiramentos sempre que sexa posible.
- Empregar roupa axeitada para protexerse do sol, da calor, do frío e da choiva.
- Empregar asentos con amortecemento nos tractores para atenuar os impactos e vibracións sobre a zona lumbar.
- Nas tarefas de manipulación de cargas con ferramentas, manter o lombo recto, as pernas flexionadas e os pes separados.
- Nas tarefas de manipulación de cargas con ferramentas realizar movementos suaves, e procurar recoller pouca carga.
- Manexar as ferramentas coas dúas mans, empregando luvas ben axustadas, mantendo os pulsos rectos, e agarrando ben o mango (superpoñendo polgar e índice).
- Alternar o traballo de condución do tractor con outras tarefas ao longo da xornada.
- Tentar espaciar o máximo posible no tempo as tarefas que presentan un maior risco de TME.
- Mellorar e manter a condición física para evitar lesións, traballando a elasticidade e a forza muscular.

O porqué do quecemento previo ao traballo

Hai que predispoñer o noso corpo para poder desenvolver unha actividade.

- Os exercicios deben ser doados de realizar, suaves e progresivos.
- A medida que se suceden as contraccións e estiramentos musculares, o músculo aumenta a súa temperatura, prodúcese unha mellora do seu fluxo sanguíneo e, en consecuencia, un aumento do seu rendemento.
- Permite unha adecuada distensión de ligamentos e tendóns.
- Prevén a aparición de lesións músculo-esqueléticas ou a progresión das xa existentes, mellorando a calidade de vida dos traballadores.

10 xiros á dereita
10 xiros á esquerda



20 seg



10 xiros adiante
10 xiros atrás



20 seg



PESCOZO E OMBROS

20 seg á dereita
20 seg á esquerda



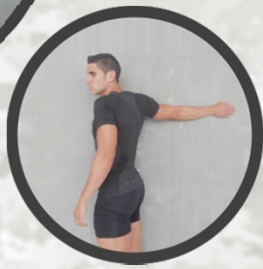
20 seg



20 seg o dereita
20 seg o esquerdo



20 seg
(a cada lado)



20 seg



10 xiros
(con cada man)



20 seg



20 seg a dereita
20 seg a esquerda



BRAZOS E PERNAS

20 seg



20 seg



10 xiros á dereita
10 xiros á esquerda



20 seg a dereita
20 seg a esquerda



10 xiros á dereita
10 xiros á esquerda



20 seg



20 seg á dereita
20 seg á esquerda



20 seg



LUMBO- ABDOMINAL

10 xiros á dereita
10 xiros á esquerda



20 seg á dereita
20 seg á esquerda



20 seg



20 seg a dereita
20 seg a esquerda

