

Riscos

- Espazos de traballo reducidos
- Movementos repetitivos
- Actividade física continuada e dura
- Manipulación manual de cargas
- Aplicación de forzas de arrastre
- Descansos escasos
- Posturas forzadas e mantidas no tempo

Efectos sobre a saúde

- Patoloxías de tipo articular en extremidades: Epitrocleite, tenosinovite de Quervain, etc.
- Lesións por presión de estruturas nerviosas: Síndrome do túnel carpiano, etc.
- Alteracións músculo-esqueléticas orixinadas por posturas forzadas e mantidas, e pola aplicación de forzas e manipulación de cargas.
- Problemas no sistema circulatorio orixinados por posturas forzadas e mantidas.



10 Consellos útiles

- Realizar exercicios de quentamento de pescozo, brazos, mans e lombo antes do inicio do traballo.
- Efectuar unha pausa de 10 min cada 4 h para descansar e realizar estiramientos de pescozo, brazos, mans e lombo.
- Facer rotacións entre os postos de traballo, naqueles casos que non requiran unha técnica especial.
- Buscar posturas relaxadas para o pescozo, brazos e lombo, cambiando de postura con regularidade para evitar contracturas.
- Realizar os movementos e manipulacións de cargas empregando os traspalés e/ou con axuda doutras compañeiras.
- Empregar vestimenta e equipos de protección axeitados, para mellorar o confort e evitar danos innecesarios para a túa saúde.
- Respetar os descansos.
- Destruir dunha alimentación equilibrada, e evitar os hábitos pouco saudables (alcohol, tabaco, etc.)
- Establecer unha rutina de descanso axeitada fóra do traballo. Durmir ben é clave para recuperar o corpo e evitar lesións.

O porqué do quentamento 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 estiramientos 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.
- Prevéen a aparición de lesións músculo-esqueléticas ou a progresión das xa existentes, mellorando a calidade de vida das traballadoras.

COLUMNA VERTEBRAL



BRAZOS



PERNAS



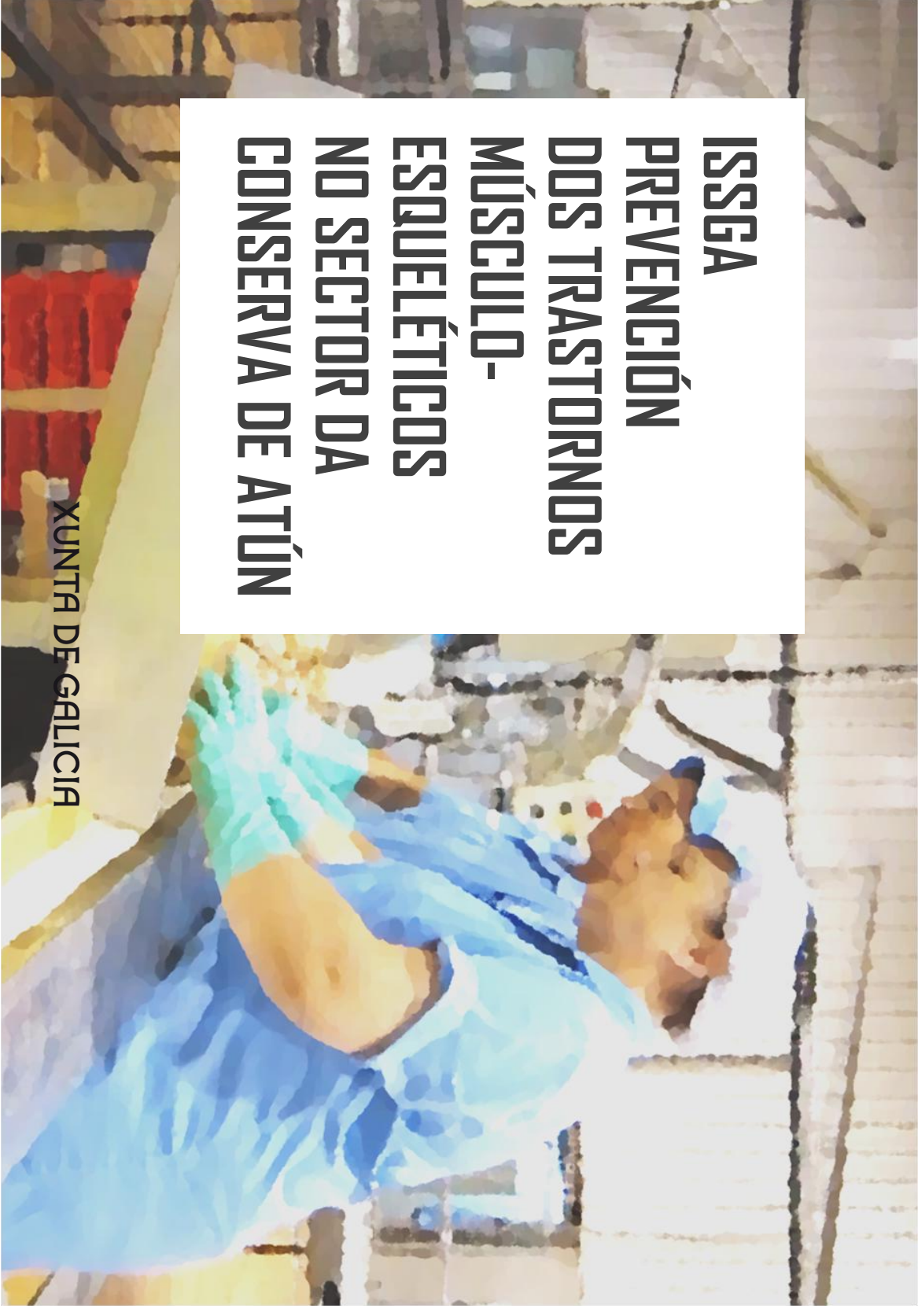


Instituto Gallego
de Seguridade
e Saúde Laboral

galicia

Edición: ISSGA. Coordinación: M^a Nieves Lorenzo Espeso - ISSGA e Xavier Alfonso Cornes - UMANA. D.L.: C 72-2017

ISSGA PREVENCIÓN DOS TRASTORNOS MÚSCULO- ESQUELÉTICOS NO SECTOR DA CONSERVA DE ATÚN



XUNTA
DE GALICIA

XUNTA DE GALICIA