

Riscos

- Posturas forzadas de columna e membros superiores (ombro, codo, pulsos, mans) e inferiores.
- Aplicación de forzas.
- Ciclos de traballo repetitivos.
- Condicións de traballo adversas: inestabilidade do terreo, frío, vento, etc.
- Asociados á propia ferramenta: adecuación das dimensións.
- Caídas e terreos escorregadizos.

Efectos sobre a saúde

- Tendinite e tenosinovite.
- Síndrome do túnel carpiano.
- Epicondilite e epitrocleíte (dor na parte externa e interna do codo).
- Contracturas musculares.
- Dorsalxias e lumbalxias.
- Dor nos ombros, mans, cadeira, xeonllos e pés. Escordaduras e lesións de ligamentos articulares.



Medidas preventivas na túa man

- Realizar exercicios de quentamento, previo ao inicio do traballo, de costas, brazos e pernas.
- Manter erqueito o tronco.
- Brazos próximos ao tronco.
- Pulsos en posición neutra.
- Pernas semiflexionadas ou unha perna adiantada, segundo a actividade extractiva.
- Agarre axeitado das ferramentas.
- Adecuar as dimensións das ferramentas a cada persoa.
- Introducir pequenas pausas ou alternancia de membros e posturas.
- Empregar equipos auxiliares para a carga ou o transporte de especies extraídas: carros ou flotadores na auga. Se non é posible, manipular as cargas entre dúas persoas e non as cargar durante toda a xornada laboral.

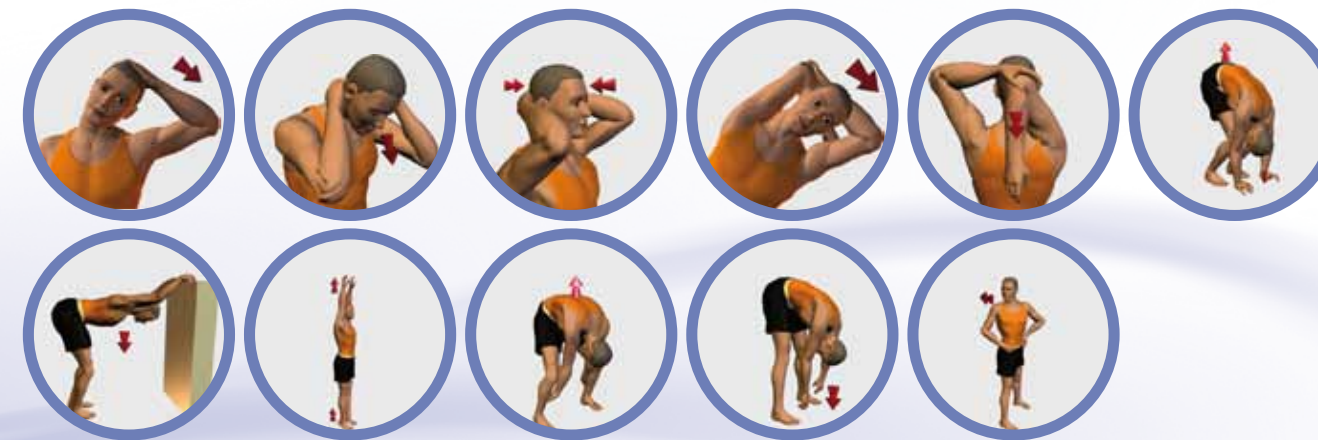
O porqué do quentamento previo ao traballo

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 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 distensión de ligamentos e tendóns.
- Prevén 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 outubro 2012. Autora: M^a Nieves Lorenzo Espeso Depósito Legal: C/1965-2012

ISSGA PREVENCIÓN DOS TRASTORNOS MÚSCULO- ESQUELÉTICOS NO MARISQUEO A PÉ



galicia
invieste no RURAL

