

Principais riscos de TME

- Manipulación de cargas excesivas.
- Sobreesforzos en lombo e membros superiores durante o manexo do gando.
- Posturas forzadas, en lombo, ombro, cóbado e man-pulso.
- Movements repetitivos, en membros superiores nas tarefas de facer a cama, muxir e alimentar o gando.
- Traballo estacional con horarios excesivos e ritmos elevados de traballo.
- Traballo continuado, con falta de descansos.

Efectos sobre a saúde

- Tendinite do manguito de rotadores
- Hernia discal
- Epicondilite
- Lumbaxia
- Síndrome de Quervain
- Síndrome do túnel carpiano
- Lumbociatalxia
- Dorsaxia
- Meniscopatía



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 estiramientos 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 realizar 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.
- Preven a aparición de lesións musculoesqueléticas 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 dereito
20 seg o esquerda

20 seg

(a cada lado)

20 seg

10 xiros
(con cada man)

20 seg

20 seg
(cada perna)

BRAZOS E PERNAS

20 seg

20 seg

20 xiros
(a cada lado)

20 seg

(cada perna)

10 xiros á dereita
10 xiros á esquerda

20seg

20 seg
(a cada lado)

20 seg

LUMBO-ABDOMINAL

10 xiros á dereita
10 xiros á esquerda

20 seg

20 seg

20 seg
(cada perna)



Instituto Galego
de Seguridade
e Saúde Laboral



galicia

Edición: Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral (ISSGA) – 2015 – Impresión: Pigoña S.L. – Depósito Legal: C 2388-2015



PREVENCIÓN DOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS EN EXPLOTACIÓNS DE GANDO VACÚN

