

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

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 e realizar estiramentos 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.
- Realizar movementos e manipulacións de cargas con traspalés e/ou con axuda doutras compañeiras.
- Empregar vestimenta e equipos de protección axeitados.
- Respetar os descansos.
- Desfrutar dunha alimentación equilibrada, e evitar os hábitos pouco saudables (alcohol, tabaco, etc.)
- Establecer unha rutina de descanso axeitada fóra do traballo.

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 adecuada distensión de ligamentos e tendóns.
- Prevé a aparición de lesións músculo-esqueléticas ou a progresión das xa existentes, mellorando a calidade de vida das traballadoras.

COLUMNA VERTEBRAL



BRAZOS



PERNAS

