



Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral



galicia

Edición decembro 2013. Autores: M<sup>a</sup> Nieves Lorenzo Espeso - Manuel Gil Fernández. Depósito Legal: C 666-2014.

# ISSGA PREVENCIÓN DOS TRASTORNOS MÚSCULO- ESQUELÉTICOS: REDEIRAS



galicia  
inviste no RURAL



## Riscos

- Posturas estáticas mantidas (de pé e sentada).
- Posturas forzadas de columna, ombros, codos, pulsos e mans.
- Ciclos de traballo repetitivo.
- Manipulación, empuje e arrastre de cargas.
- Aplicación de forzas.
- Condicións de traballo adversas: frío, calor, humidade, vento, etc.
- Golpes.
- Caídas.
- Factores de risco organizacionais: presión de tempos, longas xornadas de traballo, deseño do ámbito de traballo, etc.

## Efectos sobre a saúde

- Síndrome do túnel do carpo.
- Epicondilite e epitrocleite na articulación do codo.
- Tendinite e tenosinovite.
- Dor nas articulacións dos ombros, mans, cadeiras, xeonllos e pés.
- Contracturas musculares.
- Cervicalxias, dorsalxias e lumbalxias.
- Síndrome cervical por tensión.
- Coccigoninia.
- Ganglión.
- Escordaduras articulares e lesións ligamentosas.
- Fatiga muscular.
- Agravamento de patoloxías preexistentes.



## Medidas preventivas na túa man

- Realiza exercicios de quentamento previos ao inicio do traballo de mans, pulsos, brazos, pernas e columna.
- Mellorar a postura de traballo: tronco erguido e brazos próximos ao corpo.
- Mellorar os alcances; evitarán as posturas forzadas.
- Evitar a inclinación do colo cara adiante.
- Alternar ambos os dous brazos, se é posible.
- Cambiar con frecuencia de postura.
- Introducir pequenas pausas na túa actividade laboral.
- Intentar manter os pulsos nunha postura neutra.
- Utilizar equipos auxiliares de traballo: soportes metálicos de apoio para a rede.
- Empregar medios auxiliares para o transporte e a manipulación de cargas. Se non fose posible, pedir axuda a unha compañeira para manipular a carga entre dúas persoas.
- Non manipular pesos por encima do teu ombro.
- Organizar as tarefas de almacenamento, de forma que os elementos máis pesados se almacenen á altura máis favorable.

## O porqué do quentamento previo ao traballo e dos estiramientos

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

- Os exercicios deben ser doados de realizar, suaves e progresivos.
- A medida que se suceden as contraccións e estiramientos musculares, prodúcese un aumento de calor, mellora do fluxo sanguíneo, aumenta a elasticidade e en consecuencia o rendemento do músculo.
- Permite a distensión de ligamentos e tendóns.
- Prevén a aparición de trastornos músculo-esqueléticos ou a progresión dos xa existentes, mellorando a calidade de vida.
- Finalizada a actividade física, débense estirar os músculos e as articulacións e, deste xeito, evítanse as contracturas e as lesións.

### COLUMNA VERTEBRAL



### BRAZOS



### PULSOS



### PERNAS

