

# TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS EN CARRETIILLEROS

La actividad laboral muchas veces se asocia con la presencia de trastornos musculoesqueléticos y diferentes dolores del aparato locomotor. Para evitarlo, es importante tomar conciencia de la importancia de prevenir estos trastornos musculoesqueléticos.

El puesto de trabajo de carretillero tiene diferentes causas que se relacionan con los dolores: estar en posición estática durante largos periodos, la transmisión de vibraciones, las torsiones del cuerpo, frenazos, acelerones, etc....

A continuación, proponemos varias acciones para poner en práctica y así evitar los trastornos musculoesqueléticos:

- Moverse: nuestra espalda está diseñada para estar en movimiento. El reposo no siempre está indicado cuando hay dolor, habría que realizar una valoración.
- Reeducar la postura: mantener la verticalidad de la espalda y no realizar movimientos bruscos que puedan dañar la columna vertebral.
- Estar en forma: tonificar la musculatura ayuda a mantener una buena postura. El entrenamiento de fuerza es beneficioso para lograr tener un buen tono muscular.
- Alimentarse de forma saludable: tener buenos hábitos alimenticios ayuda a tener mejor fisiología muscular aportando energía y vitalidad.
- Dejar de fumar: el tabaco es un factor de riesgo en las enfermedades cardiovasculares. También para las patologías de la columna vertebral porque reduce la calidad del disco vertebral y aumenta el riesgo de osteoporosis.
- Dormir bien: un sueño reparador ayuda a la hidratación del disco vertebral y mejora el descanso de nuestra musculatura.
- Hidratarse: beber 1,5 litros de agua al día reduce la fatiga ya que elimina toxinas que nuestro organismo no necesita.
- Caminar 30 minutos/ día: mejorar la circulación sanguínea a través del ejercicio aeróbico evita patologías cardiovasculares y nos hace estar más activos.
- Acudir al fisioterapeuta: acudir con frecuencia al fisioterapeuta previene el deterioro físico, repara los trastornos musculoesqueléticos y mejora la calidad de vida.
- Realizar ejercicios específicos: practicar a diario ejercicios específicos compensa el riesgo de los movimientos repetitivos y las posturas forzadas durante el trabajo.

# TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS EN CARRETIILLEROS

## EJERCICIOS TERAPÉUTICOS PARA CARRETIILLEROS

### MOVILIZACIONES

Sirven para evitar la rigidez del cuello. Es importante no sentir dolor durante el movimiento y mantener los ojos abiertos para evitar mareos. Realizar de forma bilateral y repetir 10 veces cada movimiento:

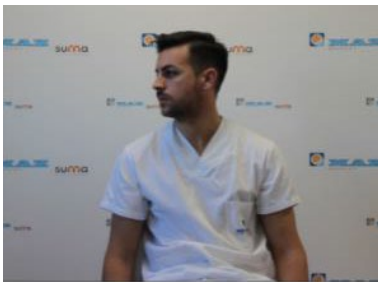
#### Flexión:

Llevar la barbilla hacia el pecho. Al volver a posición neutra, no extender el cuello.



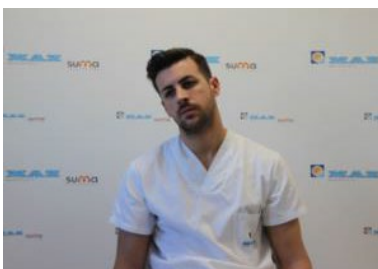
#### Rotación:

Girar el cuello hacia un lado sin llegar a bloquearlo.



#### Inclinación:

Inclinar la cabeza como si la oreja fuera a tocar el hombro.



# TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS EN CARRETIILLEROS

## EJERCICIOS ISOMÉTRICOS

Estos ejercicios generan mayor estabilidad de la columna cervical. Mantener la presión 5 segundos en cada movimiento y repetir 3 veces cada lado. Importante no sentir dolor y mantener ojos abiertos para evitar mareos. Realizar bilateralmente.

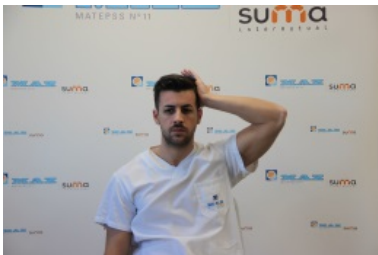
### Flexores del cuello:

Realizar presión de las manos contra la frente sin mover la posición de cuello.



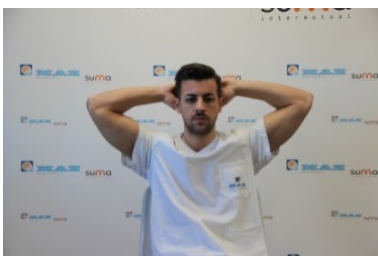
### Laterales de cuello:

Realizar presión de las manos contra el lateral del cráneo sin mover la posición de cuello.



### Extensores de cuello:

Realizar presión de las manos contra el occipital sin mover la posición de cuello.



# TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS EN CARRETIILLEROS

## ESTIRAMIENTOS

Flexibilizar la musculatura relaja el tejido y alivia el dolor. Hay que realizar los estiramientos durante 20 segundos manteniendo la posición sin llegar a sentir dolor y mantener los ojos abiertos para evitar mareos.

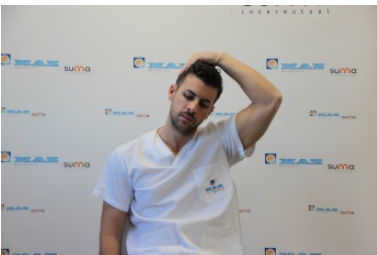
### Trapezio:

El movimiento cervical va a ir dirigido al lado contrario del estiramiento realizando una flexión, inclinación y rotación contralateral.



### Angular:

El movimiento cervical va a ir dirigido al lado contrario del estiramiento realizando una flexión e inclinación contralateral.



### Suboccipitales:

Realizamos una flexión cervical acompañándonos de las manos, y manteniendo el resto de la espalda recta.



# TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS EN CARRETIILLEROS

## AUTOMASAJE ESPALDA

Colocar una pelota entre la espalda y la pared y realizar movimientos suaves con la espalda haciendo presión sobre la pelota.



## RAQUIS LUMBAR

- Estirar el piramidal de la pierna que cruzamos para aliviar el dolor lumbar
- Llevar las rodillas hacia el pecho para relajar la espalda



[Ver artículo en la web de MAZ](#)

*(Este contenido está elaborado dentro de la Cátedra empresa Sana, donde colaboran Mutua MAZ, BSH Electrodomésticos España y la Universidad San Jorge de Zaragoza)*