1. Definición

Son las lesiones que afectan al aparato músculo esquelético y representan la principal causa de enfermedad profesional en la población laboral mundial asociado a sobre-esfuerzos o fatiga tendinosa.

CAUSAS	LESIONES	SÍNTOMAS
• Mantenimiento de posturas forzadas de las extremidades y el tronco. • Aplicación de fuerza y presión manual. • Ciclos de trabajo muy repetitivos. • Ciclos de descanso insuficientes. • Trabajos con herramientas vibratiles. • Trabajos que impliquen manipulación de cargas.	• Fracturas. • Luxaciones. • Esguinces. • Tendinitis. • Contracturas, roturas musculares. • Neuritis por presión.	• Dolor (agarrotamiento muscular). • Pérdida de fuerza. • Hormigueos (opresión de nervios).

TRABAJADOR: NO DEJES LA PREVENCIÓN PARA LOS DEMÁS, TU PARTICIPACIÓN ES MUY IMPORTANTE.

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2015

MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

MAZ Área de Actividades Preventivas
suma Intermutual
www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuaMAZ
MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

Los ejercicios de calentamiento y estiramiento previos, disminuyen mucho el riesgo de lesiones

MAZ suma Intermutual

LOGO

LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS

Área de Actividades Preventivas

2. Prevención

Sobre la organización

Se recomienda realizar rotaciones dentro o fuera de la sección pero en tareas que supongan una carga física menos con el fin de poder disminuir la fatiga al permitir una mejor recuperación de la musculatura.

Sobre el trabajador

Formación e Información

Es necesario que los trabajadores realicen cursos de formación sobre manipulación manual de cargas y movimientos repetidos con el fin de aprender la técnicas para el manejo correcto de cargas, así como las medidas básicas de prevención de lesiones músculo esqueléticas en el entorno laboral.

Sobre los equipos y herramientas

- Diseños ergonómicos.
- Correcto mantenimiento.
- Identificando factores de riesgo.

Gimnasia muscular

- Ejercicios musculares antes y después del trabajo.
- Evitar movimientos y esfuerzos no necesarios.
- Adecuada distribución herramientas en el puesto de trabajo.
- Favorecer el riego sanguíneo muscular con:
  - Ejercicio (correr, andar, hacer monte, bicicleta, etc).
  - Baños de contraste: calor-frío.

FASE DE CALENTAMIENTO: *2-3 minutos de duración por ejercicio.*

- Con los **hombros**: realizar movimientos suaves como si estuviéramos nadando, primero hacia atrás y luego hacia delante.
- Con los **codos**: brazos extendidos hacia delante realizar movimientos flexionando y estirando los codos.
- Con las **manos**: con los codos flexionados a 90º y pegados al tronco realizar movimientos de las muñecas en todas las direcciones, hacia arriba, abajo, giros, lateralmente.
- Con los **dedos** de las manos abiertos: flexionarlos y estirarlos. Después acercarlos y separarlos entre sí. Por último, se realizan movimientos de presión de cada uno de los dedos por separado con el primer dedo.

FASE DE ESTIRAMIENTO: *2-3 minutos de duración por ejercicio.*

- Puesta en tensión: suave, sin tirones, notando la puesta en tensión del grupo muscular concreto a estirar, durante 20 o 30 segundos para permitir la adaptación de los sistemas musculares.
- Relajación: sin brusquedad, volviendo a la posición de reposo de la articulación o articulaciones.

ANTIINFLAMATORIOS TÓPICOS: HIELO

Para evitar que la sobrecarga muscular asociada al desarrollo de la actividad laboral se acumule a lo largo de los días, y que a la larga pueda producir una posible lesión muscular, es muy importante conseguir un descanso de esa musculatura después de terminar la jornada.

- Asociado a los estiramientos musculares es importante la aplicación de baños de contraste de agua fría y caliente en las zonas donde más esfuerzo muscular se desarrolle, además de aplicar hielo en la zona.
- En casa después de trabajar aplicar en codos, manos y muñecas hielo durante 5-10 minutos todos los días, aunque no existan molestias e incluido el fin de semana.