

## PREVENCIÓN DE LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Se entiende por “movimientos repetitivos” el grupo de movimientos continuos mantenidos durante un trabajo que implica la acción conjunta de los músculos, los huesos, las articulaciones y los nervios de una parte del cuerpo y provoca en esta misma zona fatiga muscular, sobrecarga, dolor y por último, lesión.

Los factores de riesgo más importantes son el mantenimiento de posturas forzadas de muñecas y hombros, la aplicación de una fuerza manual excesiva y realizar ciclos de trabajo muy repetidos que dan lugar a movimientos rápidos de pequeños grupos musculares

Ten en cuenta el diseño ergonómico del puesto de trabajo.

Adapta el mobiliario y la distancia de alcance de los materiales a tus características personales. Tienes que realizar el trabajo con comodidad y sin sobreesfuerzos.

Emplea las herramientas adecuadas para cada tipo de trabajo y conservarlas en buenas condiciones y sin desperfectos.

Realiza las tareas evitando las posturas incómodas del cuerpo y de las manos. Procura mantener, en lo posible, la mano alineada con el antebrazo, la espalda recta y los hombros en posición de reposo.

Infórmate sobre riesgos específicos de tu puesto de trabajo y las medidas a aplicar para reducirlos.

Evita los esfuerzos prolongados y la aplicación de una fuerza manual excesiva, sobretodo en movimientos de presa, flexoextensión y rotación de las manos.

Realiza pausas periódicas que permitan recuperar las tensiones y relajar la musculatura.

Organiza tu trabajo de forma que puedas alternar las tareas.

Los reconocimientos médicos periódicos facilitan la detección de posibles lesiones musculoesqueléticas.

