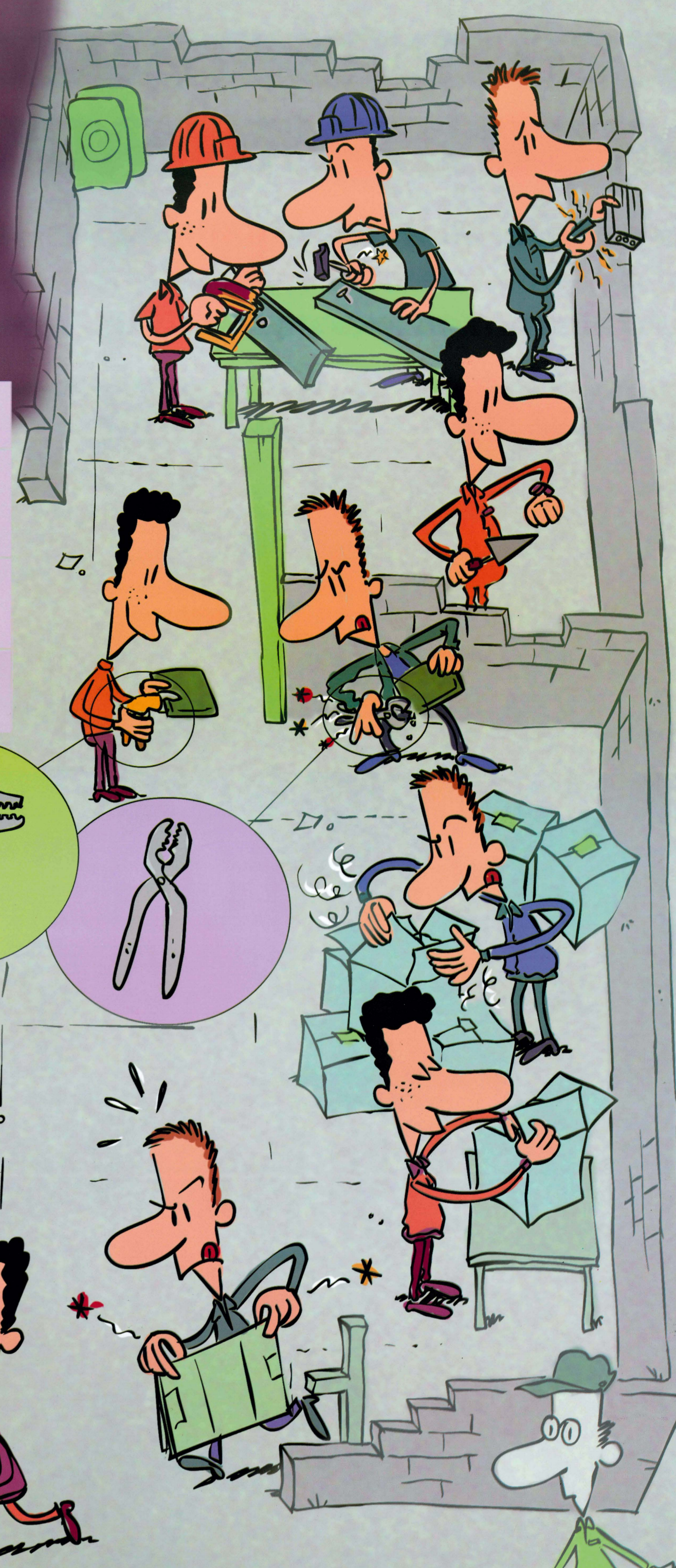
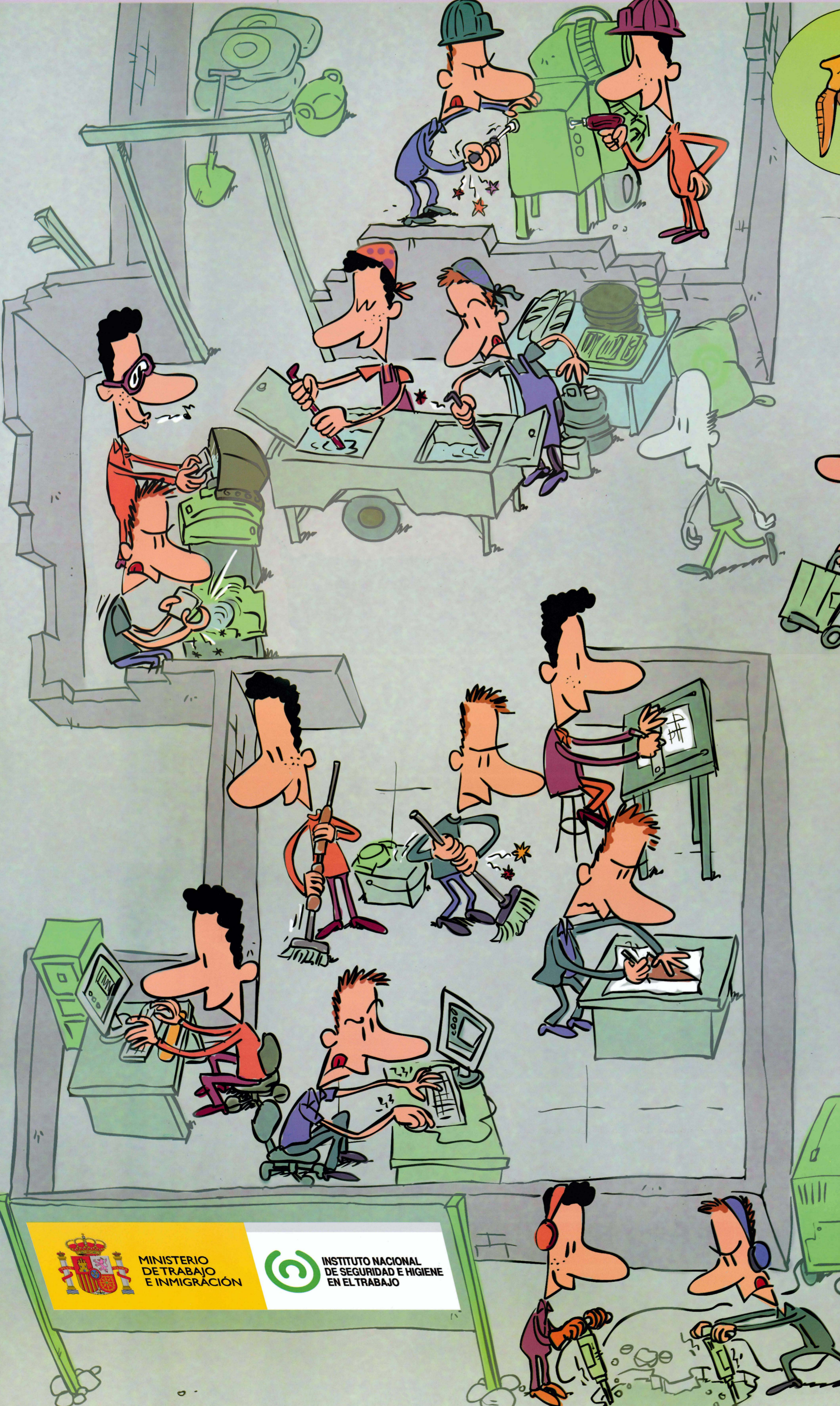


# MOVIMIENTOS REPETITIVOS DE EXTREMIDAD SUPERIOR

Los movimientos repetidos, sobreesfuerzos y/o posturas forzadas pueden producir lesiones temporales o permanentes de músculos, nervios, ligamentos y tendones



MOVIMIENTOS REPETITIVOS	OPERACIONES INDUSTRIALES Y PROFESIONES	LESIONES OSTEOMUSCULARES FRECUENTES
Flexión/ extensión o esfuerzos forzados y repetidos de la muñeca.	Teclear, remachar, martillar, atornillar, trabajar en prensas, usar alicates, tender cables, enladrillar, pulir, afilar, abrillantar, lijar.	Síndrome del túnel carpiano.
Torsión repetida y/o rápida de la muñeca.	Tareas de montaje, empaquetar, coser, cortar, fregar, lavar a mano, retorcer.	Tendinitis.
Presión con la palma o con los dedos.	Cajeros, carpinteros, cocineros, matorifes.	Tenosinovitis.



## Acciones sobre el puesto de trabajo

- Colocar los materiales a mano y en situación ergonómica (distancia, altura de trabajo, orden, etc.).
- Evitar posturas forzadas de la mano y del cuerpo.
- Mantener, en lo posible, la mano y el brazo alineados y la espalda recta.
- Evitar los esfuerzos prolongados o muy intensos.
- Utilizar guantes especiales si se utilizan herramientas vibratorias
- Evitar el contacto directo con superficies duras o frías.
- Utilizar las herramientas adecuadas para cada operación.
- Trabajar apoyando los brazos, si es posible.
- Mantener las herramientas en buenas condiciones (cuchillos y sierras bien afilados, herramientas bien engrasadas, etc.), con el fin de evitar esfuerzos inútiles.

## Acciones desde la organización

- Formar a los trabajadores en posturas y movimientos seguros.
- Programar tareas con ciclos superiores a 30 segundos.
- Evitar repetir el mismo gesto durante más del 50% de la duración del ciclo de trabajo.
- Eliminar tensiones en la organización (primas, ritmo acelerado, ruidos, etc.).
- Proporcionar herramientas y asientos de diseño ergonómico.
- Realizar pausas de forma periódica.
- Realizar reconocimientos médicos específicos.



MINISTERIO DE TRABAJO E INMIGRACIÓN



INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO