

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.

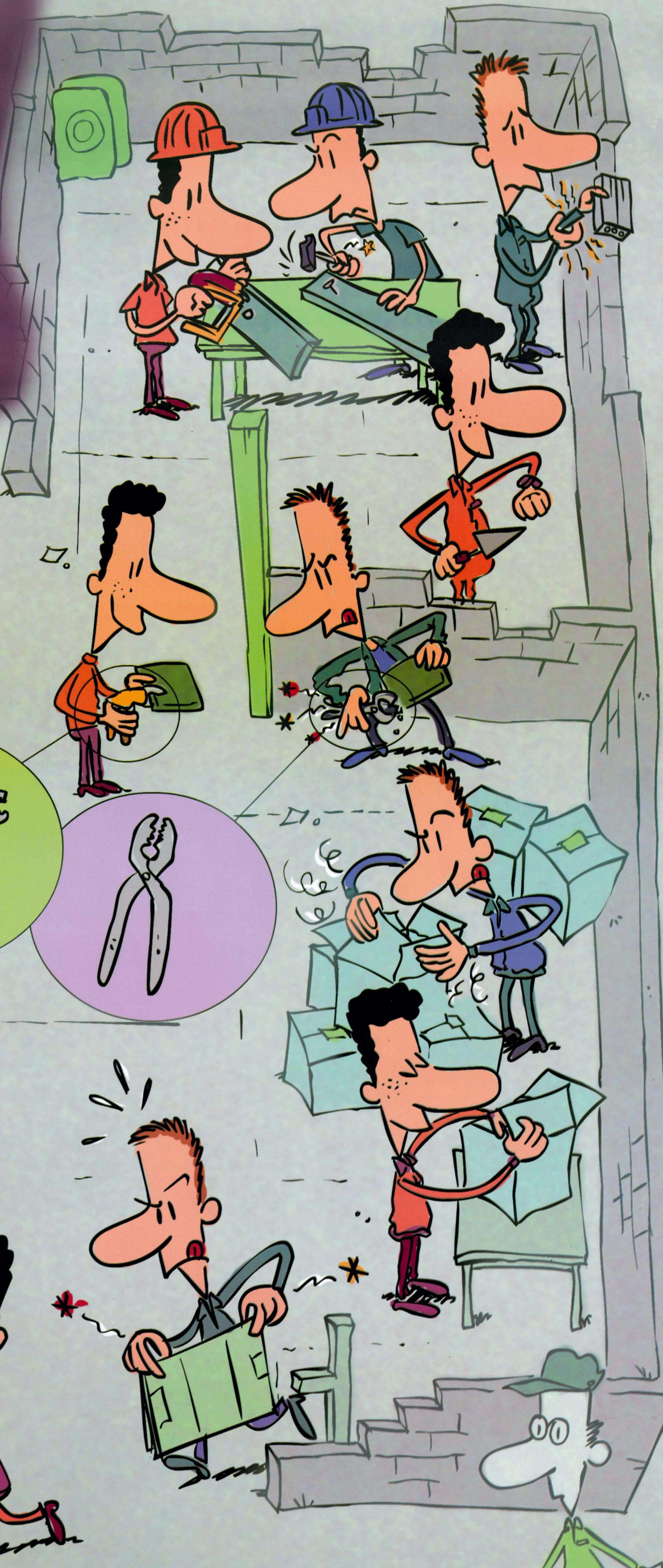
Tareas de montaje, empaquetar, coser, cortar, fregar, lavar a mano, retorcer.

Tendinitis.

Presión con la palma o con los dedos.

Cajeros, carpinteros, cocineros, matarifes.

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.