

movimientos repetitivos y posturas inadecuadas

recomendaciones



empresas

Los malos hábitos posturales y la repetitividad de movimientos en el puesto de trabajo, provocan hoy en día una amplia e importante gama de trastornos musculoesqueléticos: tendinitis, tenosinovitis... y a este problema no es ni mucho menos ajeno el sector de la Construcción. Para evitar sus graves consecuencias se hace necesario adecuar convenientemente el puesto de trabajo, reeducar en los hábitos posturales e intentar realizar ejercicios de fortalecimiento y relajación.

▶ RECOMENDACIONES

MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Un trabajo repetitivo es aquel que se realiza de forma continuada en ciclos de trabajo similares, afectando sobremanera a las extremidades superiores: brazos, cuello, codos, manos...

Para evitar sus negativas consecuencias se debe prestar especial atención a:

- Reducir el tiempo de trabajo repetitivo promoviendo sistemas de rotación.
- Reestructurar los métodos de trabajo haciendo que se alternen los diferentes grupos musculares.
- Evitar la exposición a vibraciones, frío, malas posturas... en la medida de lo posible.

POSTURAS INADECUADAS

Por posturas inadecuadas deben entenderse: las posturas fijas, las provocadas por la existencia de espacios de trabajo restringidos... Estas posturas pueden acarrear importantes tensiones en las articulaciones y en los tejidos adyacentes (tendones, vainas, etc).

Para reducir los efectos indeseables que originan se recomienda:

- Realizar descansos breves y frecuentes para desentumecer los músculos y cambiar de posición.
- Mantener la espalda recta, las muñecas derechas y evitar doblar en exceso el cuello.
- Evitar realizar grandes esfuerzos mientras se mantengan posiciones forzadas.

▶ **NORMATIVA**

- R.D. 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

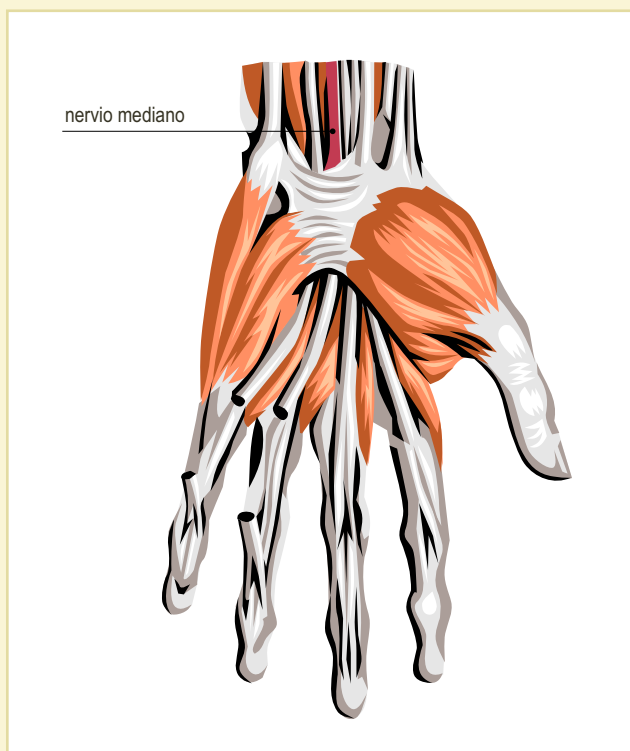
▶ **CONSULTAS MÁS FRECUENTES**

¿Cuáles son las lesiones más comunes en el sector de la construcción asociadas a los movimientos repetitivos?

Las dolencias más frecuentes quizás sean el síndrome del túnel carpiano y las tendinitis.

A través del túnel formado por los huesos de la muñeca discurren el nervio mediano y numerosos tendones. El síndrome del túnel carpiano aparece cuando los tendones se inflaman y presionan a este nervio. Además de la repetitividad, la existencia de otros factores laborales como las posturas forzadas o la exigencia de grandes fuerzas manuales son las principales causas de la aparición de esta patología.

Las tendinitis son las inflamaciones de los tendones que unen los músculos a los huesos. Estas inflamaciones pueden surgir en casi todas las partes del cuerpo. No obstante, en el sector de la construcción, las más frecuentes son las de muñeca y las de hombro. Las primeras, asociadas principalmente a trabajos de montaje; las segundas, a actividades en las que se trabaje con los brazos por encima de la cabeza.



FUNDACION LABORAL DE LA CONSTRUCCION DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

Domicilio Social:

Alto el Caleyú, 2 • E - 33170
Ribera de Arriba • Principado de Asturias

Domicilio Postal:

Aptdo. 1848 • E - 33080 • Oviedo
Principado de Asturias

Gijón:

Quinta Valle • Avda. Los Campones, 75 • E - 33211
Tremañes • Gijón • Principado de Asturias

Tel.: (+34) 985 98 28 00 • Fax: (+34) 985 98 28 01
www.flc.es • flc@flc.es



**Confederación Asturiana
de la Construcción**

C/ Dr. Alfredo Martínez 6, 3º • E - 33005 • Oviedo
Tel.: 985 96 62 51 • Fax: 985 25 74 21
e-mail: info@construccion.as



C/ Corrida, 19, 6º • E - 33206 • Gijón
Tel.: 985 35 38 46 • Fax: 985 31 93 24
e-mail: info@asprocon.com