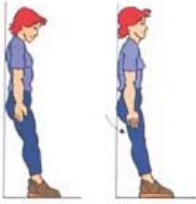
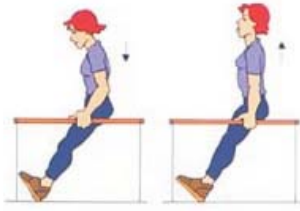


Exercicios de relaxación e fortalecemento muscular



Apoiado na parede, contraia os músculos abdominais e glúteos, e tente deslizar lentamente o lombo cara abaixo.

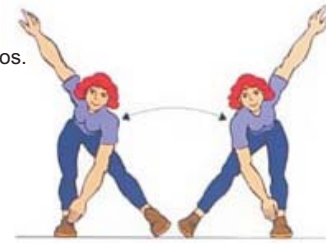


Apoie as mans, estire os brazos e co lombo recto suba e baixe o corpo.



Salte arriba e abaixo cos brazos e pernas abertos.

Apóiese na punta do pe, coa man na parede, e tente flexionar o xeonllo alternando as dúas pernas.



Separe ben os pes, mire ao fronte e flexione a perna dereita, ata tocar o pe dereito coa man esquerda. Despois, fágao á inversa.

RECOMENDACIÓNS



ACONSÉLLASE

- Manter o lombo recto e apoiado á espaldeira da cadeira.
- Nivelar a mesa á altura dos codos.
- Adecuar a altura da cadeira ao tipo de traballo.
- Cambiar de posición e alternar esta con outras

É IMPORTANTE

Facer pequenos descansos na actividade cada certo tempo



TRANSTORNOS MUSCULO-ESQUELÉTICOS

Coa colaboración de



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE TRABALLO

Dirección Xeral de Relacións Laborais



www.ugtgalicia.org

TRASTORNOS MUSCULO-ESQUELÉTICOS

Que son os trastornos músculo-esqueléticos?

Tipos de lesións

Son lesións que afectan ó aparato locomotor: músculos, tendóns, esqueleto óseo, cartilagos, ligamentos e nervios.

Hai dous tipos básicos de lesións:

- Agudas e dolorosas, causadas por un esforzo intenso e breve, que ocasiona un fallo estrutural e funcional, por

exemplo: o desgarro dun músculo ó levantar un peso, a fractura dun oso a consecuencia dunha caída.

- Crónicas e duradeiras, causadas por un esforzo permanente e producen unha dor e unha disfunción crecentes, por exemplo: o desgarro de ligamentos por esforzos repetitivos, a tenosinovitis, a rixidez muscular.

Factores de risco, consecuencias e medidas preventivas.

Factor	Consecuencia	Medida preventiva	Exemplo
Exercer moita forza	Esfuerzo excesivo dos tecidos afectados	Evitar a manipulación de obxectos pesados Utilizar medios mecánicos	Levantar, empuxar ou arrastrar obxectos pesados, manipular persoas
Manipulación manual de cargas durante períodos longos	Enfermedades dexenerativas, especialmente da rexión lumbar	Reducir o peso dos obxectos ou o número de manipulacións diarias Facer quendas nas tarefas Utilizar medios mecánicos	Desprazar ou manipular obxectos coas mans (traballos en almacéns)
Manipular obxectos de maneira repetida e frecuente	Fatiga e esforzo excesivo das estruturas musculares	Reducir a frecuencia de repetición	Traballos en cadea, de montaxe, tratamento de datos, traballo na caixa dun supermercado
Traballar en posturas prexudiciais	Fatiga e esforzo excesivo dos elementos óseos e musculares	Traballar co tronco recto e os brazos cerca do corpo Evitar levantalos por encima dos ombros ou baixalos por debaixo dos xeonllos ou dos codo	Traballar de xeonllos (carpinteiros), ou co tronco moi dobrado ou torcido, ou cos brazos por riba dos ombros (traballos de limpeza)
Esfuerzo muscular estático	Actividade muscular prolongada e posible sobrecarga	Alternar a activación e a relaxación dos músculos	Traballar cos brazos en alto ou en espacio reducido (colleitar froitas)
Inactividade muscular	Pérdida de capacidade funcional de músculos, tendóns e osos	Incorporarse periodicamente, facer estiradas cada certos períodos de tempo Facer ximnasia	Estar sentado longo tempo sen mover moito os músculos (traballo en oficinas)
Movementsos repetitivos	Doenzas inespecíficas nas extremidades superiores	Facer pausas organizadas Alternar tarefas	Usar repetidamente os mesmos músculos sen deixalos descansar (cadeas de montaxe)
Exposición a vibracións	Disfunción dos nervios, redución do fluxo sanguíneo, trastornos dexenerativos	Utilizar ferramentas e asentos que atenúen as vibracións Uso de EPI'S	Traballar en vehículos que vibren (maquinaria de movemento de terras) o con ferramentas que emitan vibracións (martelo pneumático)
Factores ambientais e riscos do entorno físico	Afectan ó esforzo mecánico e agravan os riscos	Utilizar guantes e ferramentas adecuadas Iluminar adecuadamente a zona de traballo	Utilizar ferramentas a baixas temperaturas (traballos forestais)

Diseñar os postos, equipos e ferramentas adaptados ós traballadores e a tarefa
 Organizar o traballo
 Formar e informar ós traballadores
 Facilitar a consulta e a participación dos traballadores
 Realizar vixilancia da saúde
 Fomentar estilos de vida saudables

Exercicios de relaxación e fortalecemento muscular



Poña as súas mans nos ombros e flexione os brazos ata que se xunten os codos



Póñase de crequenas e, lentamente, achegue a cabeza canto poida aos xeonllos



Séntese nunha cadeira, separe as pernas, cruce os brazos e flexione o seu corpo cara abaixo



Xire lentamente a cabeza de dereita a esquerda



Apoie o seu corpo sobre unha mesa