

GUÍA PREVENTIVA



TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

PERSONAL DE ENFERMERÍA EN SERVICIOS ASISTENCIALES

1

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS



Son un conjunto de lesiones inflamatorias o degenerativas de músculos, tendones, articulaciones, ligamentos, nervios. Sus localizaciones más frecuentes se observan en cuello, espalda, hombros, codos, muñecas y manos.

2

PRINCIPALES ALTERACIONES

INFLAMACIONES DE LOS TENDONES: (Tendinitis y Tenosinovitis)
En particular en el antebrazo o la muñeca, en los codos y en los hombros, se manifiestan por periodos prolongados de trabajo repetitivo y estático.

TRASTORNOS DEGENERATIVOS DE LA COLUMNA:
Afectan habitualmente al cuello o la región dorsolumbar y se manifiestan cuando se realizan trabajos manuales o trabajos físicos pesados.

COMPRESIÓN DE LOS NERVIOS:
síndromes de inmovilización - que se produce especialmente en la muñeca y el antebrazo.

MIALGIAS:
Dolor y deterioro funcional de los músculos, que se producen predominantemente en la región del cuello y los hombros y suelen darse cuando se realiza trabajo estático.

3

FACTORES DESENCADENANTES

ASPECTOS FÍSICOS DEL TRABAJO

- Mantenimiento continuado de la misma postura.
- Posturas de trabajo incorrectas.
- Movimientos repetitivos.
- Levantamiento manual de cargas de forma incorrecta o con peso excesivo.

ENTORNO LABORAL

- Ritmo de trabajo excesivo.
- Trabajo excesivamente repetitivo.
- Trabajo monótono.
- Estrés y otros factores psicosociales del trabajo.

4

FACTORES DE RIESGO

Los factores que contribuyen a la aparición de TME son los siguientes:

FACTORES BIOMECANICOS

- Mantenimiento de posturas forzadas
- Aplicación de una fuerza excesiva
- Movimientos repetidos

FACTORES PSICOSOCIALES

- Demandas altas, bajo control
- Falta de autonomía
- Falta de apoyo social
- Repetitividad y monotonía
- Insatisfacción laboral

FACTORES INDIVIDUALES

- Historia médica Capacidad física
- Edad
- Obesidad
- Tabaquismo

5

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Origina un gran número de lesiones músculoesqueléticas sobre todo en la espalda (lumbalgias, hernias discales, etc.) pero también en brazos y manos.

FACTORES QUE AUMENTAN EL RIESGO

CARGA

- Demasiado pesada
- Demasiado grande
- Difícil de agarrar
- Difícil de alcanzar
- Descompensada/inestable

ENTORNO

- Espacio insuficiente
- Suelo desigual, resbaladizo
- Demasiado calor o frío
- Iluminación insuficiente

TAREA

- Demasiado tiempo
- Adopción de posturas forzadas
- Manipulación repetida

TRABAJADORES

- Falta de experiencia/formación
- Edad avanzada
- Problemas previos

Una flexión inadecuada de la columna a la hora de levantar pesos tiene elevado riesgo de lesiones en la zona lumbar, pudiéndose producir lesiones estructurales importantes como: hernias discales, discopatías, contracturas musculares, lumbalgias, etc.

EVITAR LA MANIPULACIÓN MANUAL EN LAS SIGUIENTES SITUACIONES

- Alejadas del cuerpo
- Por encima de los hombros
- Con el cuerpo inclinado
- Toda la jornada
- Cerca del suelo
- Con el tronco girado
- Ritmos muy altos
- Postura sentada

PARA LEVANTAR UNA CARGA SE PUEDEN SEGUIR LOS SIGUIENTES PASOS

PLANIFICAR EL LEVANTAMIENTO



POSTURA ESTABLE



En una postura estable y equilibrada para el levantamiento, abriendo los pies a una anchura similar a la de los hombros.

POSTURA DE LEVANTAMIENTO



Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas.



6

MEDIDAS PREVENTIVAS

MANTENIMIENTO EXCESIVO DE LA POSICIÓN ERGUIDA

FACTORES DESENCADENANTES

Incorrecta postura lumbar.
Mantenimiento excesivo y estático de la postura.
Deficiente preparación física y muscular

REPERCUSIONES

Desequilibrios oscilatorios que provocan un aumento de la tensión lumbar.
Contracciones permanentes de la musculatura antigravitatoria con la consiguiente aparición de fatiga muscular.

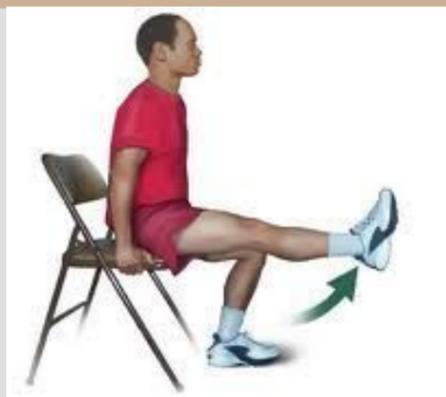
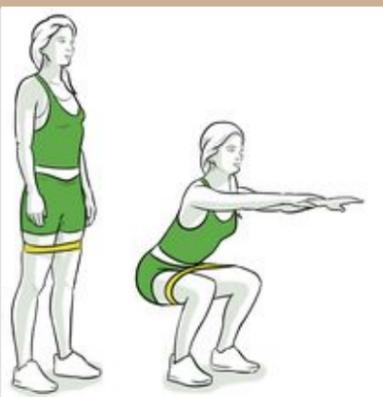
PAUTAS PREVENTIVAS

Alternar postura sedente con postura bipeda.
Ejercicios de estiramiento de la musculatura de la espalda en general y miembros inferiores.
Cambiar el apoyo de los pies, alternando el peso.
Separar ligeramente las piernas con una ligera flexión de ambas, para descargar de tensión la zona lumbar.

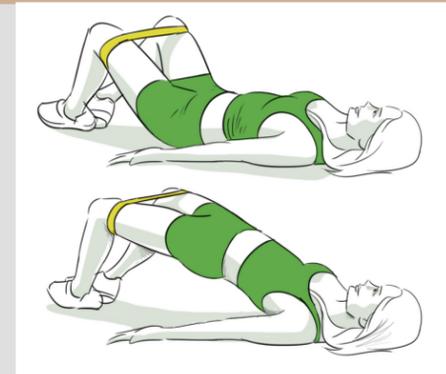
7

MEDIDAS PARA REDUCIR EL RIESGO

FORTALECIMIENTO DE CUADRICEPS



FORTALECIMIENTO: GLÚTEOS Y ZONA LUMBAR



FORTALECIMIENTO: MUSCULATURA ESPALDA EN GENERAL

