

Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 18/10/2018

Número:
PRL31/2018

PRINCIPALES TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS OCASIONADOS POR EL TRABAJO. MIEMBRO SUPERIOR.

1. TENDINITIS DEL MANGUITO DE LOS ROTADORES

La tendinitis del manguito de los rotadores se trata de una inflamación de los tendones de los músculos que componen, que son: supraespinoso, infraespinoso, subescapular y redondo menor.

El dolor del manguito rotador comúnmente causa inflamación local y dolor a la presión en la parte frontal del hombro. Se puede tener dolor y rigidez cuando se levanta el brazo. También puede haber dolor cuando el brazo desciende de una posición elevada.



1ª etapa:
dolor e inflamación



2ª etapa:
desgarro muscular

PREVENCIÓN

- Evitar las tareas que requieran el trabajo por encima del hombro.
- Evitar las posturas de flexión o abducción forzadas de los hombros por un tiempo significativo de la tarea.
- Implantar medidas que incluyan un buen diseño del puesto de trabajo, evitar exposición prolongada a las posturas forzadas.

2. EPICONDILITIS Y EPITROCLEITIS

La **epicondilitis** es una patología musculo-tendinosa que se caracteriza por esfuerzos repetitivos en el movimiento de prono-supinación forzada, en la que se inflaman los tendones de los músculos de la cara externa del codo, que son: los músculos extensores de los dedos y la muñeca, y los supinadores del antebrazo.

Es una lesión que produce inflamación, dolor e hipersensibilidad en el epicóndilo. Si se mantiene la exposición a largo plazo, el dolor es constante y provoca impotencia funcional en los movimientos.



1ª etapa:
dolor e inflamación



2ª etapa:
desgarro muscular

FINANCIADO POR:

COD. ACCION AT2017-0064

Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 18/10/2018

Número:
PRL31/2018

La **epitrocleititis** es una patología musculo-tendinosa que se caracteriza por dolor en la cara interna del codo, debido al sobreuso o estrés repetitivo en el movimiento de supinación forzada.

Esta patología produce dolor e inflamación por incremento de la tensión por continuos movimientos de pronosupinación forzada; los músculos pronadores pueden presentar acortamiento o debilidad.



PREVENCIÓN DE EPICONDILITIS Y EPITROCLEITIS

- Evitar las posturas prolongadas de flexión (en caso de epitrocleititis) y extensión (en caso de epicondilitis).
- Evitar los movimientos forzados de pronación y supinación, ya que esto conlleva a un aumento de tensión de los tendones.
- Realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento de muñeca con los movimientos de flexión, extensión, pronación y supinación.

3.SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

El túnel carpiano, es un espacio osteofibroso formado por los huesos del carpo y un ligamento transversal del carpo. A través del canal pasan los tendones de los músculos flexores superficiales y profundos de los dedos y el nervio mediano.

El uso repetitivo de estos músculos, la inflamación de los mismos, los movimientos y posturas forzadas de la mano en flexión y extensión o golpes en la zona palmar de la muñeca.

Esta patología suele manifestarse mediante la alteración de la sensibilidad en el 1º, 2º y 3er dedo, sensaciones de calor, parestesias (hormigueos), dolor en la palma de la mano y los dedos (1º, 2º y 3er dedo), debilidad muscular y la imposibilidad de realizar la pinza con el pulgar-índice y el pulgar-3er dedo.

FINANCIADO POR:

COD. ACCION AT2017-0064

Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 18/10/2018

Número:
PRL31/2018

PREVENCIÓN

- Evitar posturas prolongadas de flexión y extensión de muñeca.
- Adecuar las herramientas utilizadas en las tareas para que no demanden posturas forzadas de muñeca en flexión y extensión.
- Rediseñar puestos de trabajos en los cuales el trabajador mantenga una posición natural de la muñeca durante la jornada laboral.
- Realizar estiramientos de la musculatura flexora de la mano y los dedos, así como ejercicios de fortalecimiento de la musculatura extensora de la muñeca.



Sandra Mañé López

Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales
Responsable de la Oficina de Asesoramiento
Técnico e Información de Prevención
de Riesgos Laborales de CEME

FINANCIADO POR:

COD. ACCION AT2017-0064



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

CEME-CEOE
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA