



MOVIMIENTO REPETITIVO

La lesión por movimientos repetitivos es la terminología general utilizada para describir la sensación de dolor en músculos, tendones y nervios debida a movimientos repetitivos, vibraciones o a estar continuamente en posturas incómodas e incómodas. Es muy frecuente que estas lesiones se pasen por alto o simplemente se malinterpreten, ya que los trabajadores pueden creer que los movimientos repetitivos son meramente tediosos pero no causan ningún daño a largo plazo. Sin embargo, esto sería falso, ya que las lesiones pueden incluir roturas de ligamentos, nervios atrapados, síndrome de vibración mano-brazo (HAVS) y tendinitis.

Factores contribuyentes

Repetición, duración del trabajo y velocidad a la que se debe trabajar - tener que utilizar las mismas posiciones corporales a lo largo del día, como agacharse o tener que realizar movimientos incómodos.

Esfuerzo excesivo- los movimientos enérgicos pueden provocar que los trabajadores sufran tensiones o desgarros musculares cuando están cansados, esto suele ocurrir en tareas que implican empujar, tirar, transportar o golpear con frecuencia.

Manipulación de objetos- objetos grandes difíciles de mover.

Tensión por contacto: presión constante de superficies duras o de un borde afilado contra una parte del cuerpo; es habitual en el trabajo de oficina, debido al contacto de los bordes de un escritorio con los brazos o la muñeca.

Espacio de trabajo mal diseñado: necesidad de transportar objetos pesados a grandes distancias u otras tareas innecesarias.

Organización y trabajo mal diseñados: escasa disponibilidad de pausas entre tareas, ritmo de trabajo demasiado rápido para ser sostenido y poca variación en las tareas.

Prevención de las lesiones por esfuerzo repetitivo

Pueden utilizarse descansos a intervalos para evitar los movimientos repetitivos.

Las zonas de trabajo deben organizarse de forma que se reduzca la necesidad de estirarse demasiado y agacharse. Cuando proceda, deben utilizarse sistemas de manipulación mecánica para reducir las tareas de levantar y transportar objetos.

No intente levantar un objeto extremadamente pesado. Reduzca el peso del objeto o de la carga, pida ayuda o utilice ayudas mecánicas.

Reduzca la fuerza de agarre y presión.

Evite posturas corporales incómodas continuamente; configure los puestos de trabajo para que sean ergonómicamente correctos.

Deben aplicarse prácticas de levantamiento seguras.