

Tendinitis

Es la Inflamación de un tendón debida generalmente a un golpe o a un esfuerzo excesivo, los tendones que sufren este tipo de afección con mayor frecuencia son los de el codo, el talón, el hombro y la muñeca esto puede darse por práctica deportiva, sobrecarga, la edad con perdida de elasticidad.

TRATAMIENTO DE LA TENDINITIS

Fisioterapia

Inmovilizar la articulación con férulas, yeso vendajes, cabestrillo, bastón, etc.



En las condiciones
de Trabajo...

LA INFORMACIÓN
ES LA MEJOR PREVENCIÓN

PREVENCIÓN DE LESIONES DE ESPALDA

1. EVITA ESFUERZOS INÚTILES:

- No muevas cargas a mano si no es imprescindible.
- Organiza tu espacio de trabajo para evitar movimientos forzados.
- Coloca los elementos y materiales de trabajo ordenados y al alcance de tus manos.



2. AL MOVER CARGAS, PROCURA:

- Utilizar puntos de apoyo.
- Aprovechar el peso de tu cuerpo como contrapeso para empujar o tirar de la carga.
- No forzar tu cuerpo durante el movimiento de la carga.
- Evitar movimientos de torsión, girando los pies de forma adecuada.

3. ANTES DE TRANSPORTAR CARGAS, INTENTA:

- Inspeccionar la carga, su forma, tamaño y peso.
- Solicitar ayuda, si el peso es excesivo o tienes que adoptar posturas incómodas.
- Utilizar en lo posible carretillas u otros medios mecánicos.
- Buscar un punto de carga cómodo.
- Utilizar las protecciones personales precisas (calzado, guantes, etc...).



4. AL LEVANTAR CARGAS, DEBES:



- Separar los pies y colocar uno en dirección al movimiento.
- Mantener la espalda recta.
- Flexionar las piernas.
- Colocar la carga cerca del cuerpo.
- Sujetar la carga firmemente.

5. EN MOMENTOS DE FATIGA O TENSION:



- Realiza una pausa y practica algún ejercicio de relajación.

Unach

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

UNIDAD DE RIESGOS LABORALES,
SALUD OCUPACIONAL Y
GESTIÓN AMBIENTAL

COMITES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL
TRABAJO (ORGANISMOS PARITARIOS)



Prevención de Lesiones Osteomusculares

INFORMATIVO No. 03
Marzo 2018

¿Qué son las enfermedades osteomusculares profesionales?

Son un conjunto de lesiones inflamatorias o degenerativas de los músculos, tendones, articulaciones, ligamentos y nervios

¿Cuales son las zonas más afectadas?

Generalmente se localizan en la zona del cuello, espalda, hombros, codos, muñecas y manos.

¿Cuales son los diagnósticos médicos más comunes?

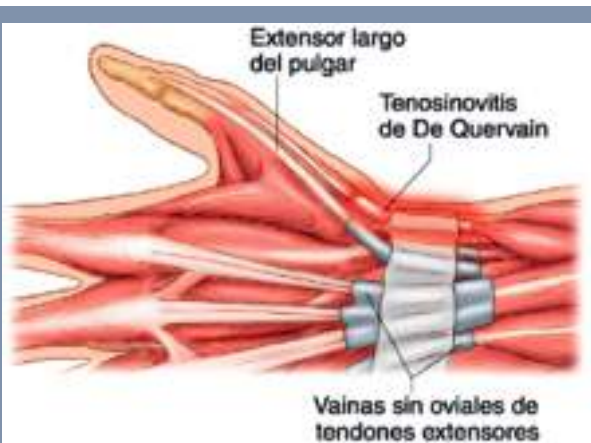
Entre ellos tenemos la tendinitis, tenosinovitis, síndrome del túnel carpiano, mialgias, cervicalgias, lumbalgias, etc.

¿Cuales son los síntomas?

Predominante es el dolor asociado a inflamación, pérdida de fuerza y disminución o incapacidad funcional de la zona anatómica afectada.

Tenosinovitis

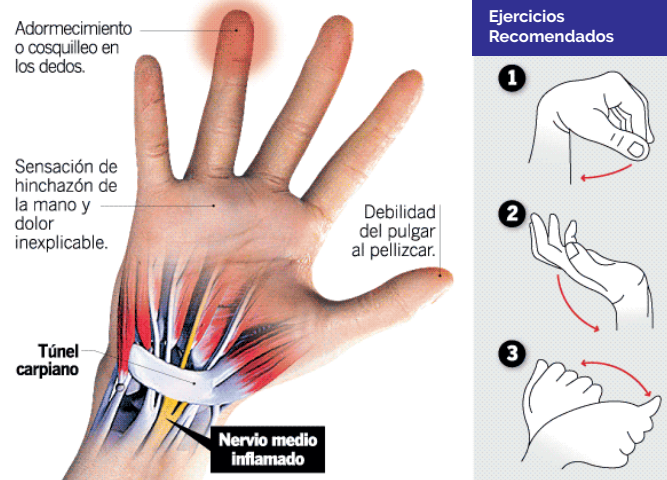
Es la inflamación crónica de los tendones del pulgar que trascurren en una vaina que se encuentra en la muñeca, se debe al abuso excesivo del pulgar y la empuñadura repetitiva es muy habitual en personas que trabajan mucho tiempo con el ratón del ordenador.



Síndrome del túnel carpiano

Es una afección en la cual existe una presión excesiva en el nervio mediano. puede provocar entumecimiento, hormigueo, debilidad o daño muscular en la mano y dedos.

¿Cuáles son los síntomas?



La mialgia pueden afectar a uno o varios músculos del cuerpo siendo el cuello, las manos, las piernas y la espalda las partes más comunes. Las causas más frecuentes son sobrecarga, lesión, estrés tensión El dolor puede ser severo y el inicio puede ser repentino y persistente durante algunos días e incluso semanas.



Cervicalgia

Básicamente un dolor en el cuello ya que los músculos están bajo tensión constante que puede causar fatiga y dolor muscular por exceso de movimiento o contracciones sostenidas en el tiempo eje. mirar a una pantalla de ordenador.



La lumbalgia es el dolor localizado en la parte inferior o baja de la espalda, afecta tanto a personas jóvenes como adultas y aparece tanto en trabajos sedentarios como en aquellos que implican un gran esfuerzo físico. Evitar la sobrecarga de la espalda y el sedentarismo.

