



MEJORA
los TME

Movimientos REPETITIVOS

ESPECIALMENTE DE BRAZO Y MUÑECA EN EL USO
DE HERRAMIENTAS PORTÁTILES O MANUALES



▶ Evitar **posturas incómodas** del cuerpo y la mano, manteniendo en lo posible la **mano** alineada con el **antebrazo**, la **espalda** recta y los **hombros** en reposo.



▶ Uso de **guantes** de protección **adecuados**, bien ajustados y que no disminuyan la sensibilidad.

▶ **Prescindir** en lo posible movimientos **bruscos** y **forzados** del cuerpo.

▶ Realizar **pausas** o alternar trabajos que permitan **recuperar** las tensiones de los grupos musculares.



▶ Reducir la **fuerza** que se emplea en ciertas **tareas**, manteniendo **afilados** los útiles cortantes y aguantando los objetos con **ganchos** o **abrazaderas** cuando sea posible.



▶ **Utilizar** las herramientas **adecuadas** para cada tipo de **trabajo** y conservarlas en buenas **condiciones** para no realizar esfuerzos adicionales.



TABLA DE EJERCICIOS CALENTAMIENTO/ESTIRAMIENTO

1 Estiramiento flexor-extensor de la muñeca

Mover las manos flexionando las muñecas hacia arriba, volver a la posición neutra. A continuación mover las manos extendiendo las muñecas hacia abajo, y volver a la posición neutra.



2 Estiramiento de los extensores de los dedos

Cerrar los puños con fuerza, flexionar las muñecas hacia abajo con el puño cerrado todo lo que se pueda y volver a la posición neutra de muñecas.



3 Relajación

Tras realizar los ejercicios 10 veces, dejar los brazos relajados a lo largo del cuerpo y mantener durante unos segundos.



▶ Para evitar **lesiones** en extremidades superiores por movimientos **repetitivos**, antes de comenzar a trabajar o durante los descansos, realizar movimientos de **calentamiento/estiramientos** de hombros, codos y muñecas, según la tarea que se vaya a efectuar.

