

MEJORA
los TME

ERGONOMÍA

TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS (TME)

- ▶ Los **TME** constituyen el **PROBLEMA DE SALUD LABORAL MÁS FRECUENTE** y afectan a trabajadores de todos los sectores de actividad.
- ▶ Las causas más comunes que producen los TME son las **POSTURAS DE TRABAJO FORZADAS** y mantenidas en el tiempo, **SOBRESFUERZOS** en el manejo manual de cargas y/o **MOVIMIENTOS REPETITIVOS** de los miembros superiores e inferiores, así como de cuello.



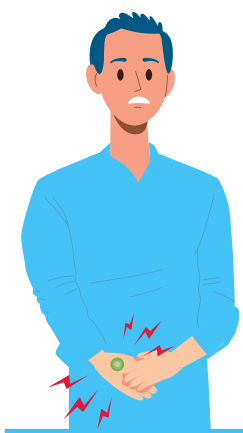
MANEJO MANUAL DE CARGAS

- ▶ Al coger una carga colócala **CERCA DEL CUERPO**.
- ▶ **UTILIZA LAS RODILLAS** para levantarla, no uses la espalda.
- ▶ **RECUERDA QUE** el máximo de carga transportada por una persona debe ser 25 kg para hombres y 15 kg para mujeres.
- ▶ Utiliza **MEDIOS AUXILIARES** para ayudarte o pide ayuda.



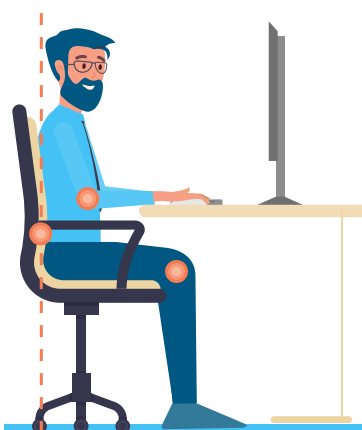
TRABAJO DE PIE

- ▶ Ten siempre enfrente de ti y lo más cerca posible los **ELEMENTOS U OBJETOS QUE TENGAS QUE MANIPULAR**.
- ▶ **EVITA INCLINACIONES** y torsiones de tronco.
- ▶ **ALTERNA EL PESO** de un pie de apoyo a otro.
- ▶ **REALIZA EJERCICIOS Y ESTIRAMIENTOS** regularmente para mantener el tono muscular y prevenir lesiones.



MOVIMIENTOS REPETITIVOS DE MIEMBROS SUPERIORES

- ▶ Antes de trabajar, **REALIZA MOVIMIENTOS DE CALENTAMIENTO** de hombros, codos y muñecas, según la tarea que realices.
- ▶ **DISTRIBUYE LA FUERZA** entre varios dedos o incluso con toda la mano.
- ▶ Aprovecha los descansos para realizar **EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS** y distensión muscular.

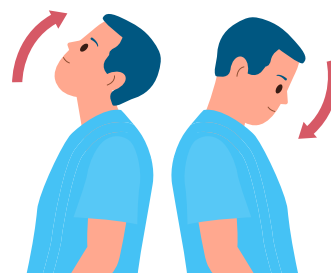


TRABAJO SENTADO

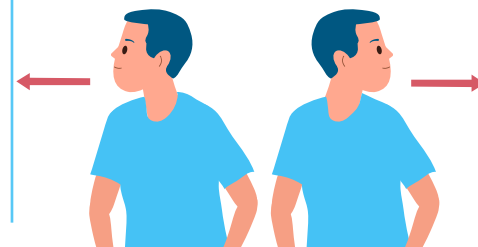
- ▶ Ocupa **TODA LA SUPERFICIE** del asiento. Mantén la **ESPALDA RECTA** y apoyada en el respaldo.
- ▶ **APOYA LOS PIES** en el suelo o en el reposapiés, y los brazos sobre la mesa.
- ▶ **SIÉNTATE DE FORMA RELAJADA**, sin estar en tensión.

EJERCICIOS PARA CERVICALES

1 EXTENSIÓN-FLEXIÓN CERVICAL



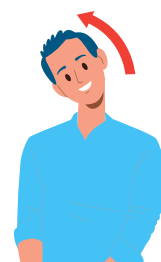
2 ROTACIÓN CERVICAL



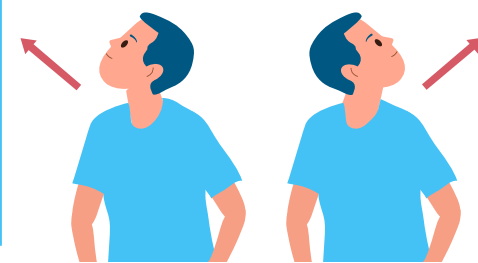
3 INCLINACIÓN LATERAL CERVICAL



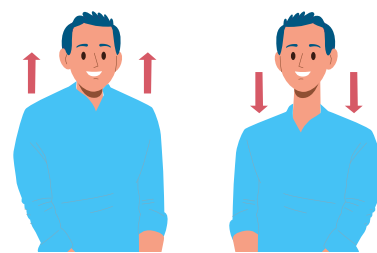
4 CÍRCULOS CON LA CABEZA



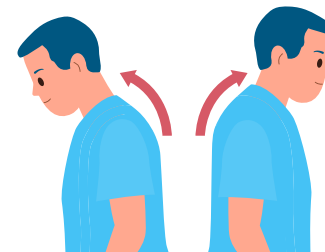
5 ROTACIÓN CERVICAL ASCENDENTE



6 ELEVACIÓN-DESCENSO ESCAPULAR



7 CÍRCULOS DE HOMBROS

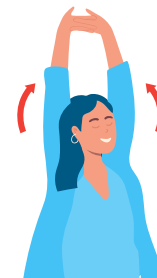


EJERCICIOS PARA HOMBROS Y ESPALDA

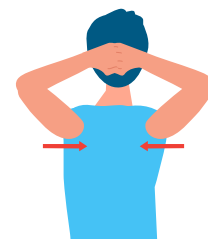
1 ESTIRAMIENTO ZONA ESCAPULAR



2 ESTIRAMIENTO DORSAL



3 TONIFICACIÓN ZONA ESCAPULAR



EJERCICIOS PARA MANOS Y MUÑECAS

1 ESTIRAMIENTO DE MANO



2 EJERCICIO DE MUÑECA

