



UNIÓN DE MUTUAS

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267

GUÍA DE EJERCICIOS **TREN SUPERIOR**



MEJORA
los **TME**



Los **problemas en miembros superiores** pueden venir ocasionados por el mantenimiento de posturas forzadas, aplicación de una fuerza manual excesiva, ciclos de trabajos repetitivos de pequeños grupos musculares y por tiempos de descanso y recuperación muscular insuficientes.

Para **prevenir dolores** es importante que realices ejercicios y estiramientos. Los expertos recomiendan un calentamiento previo al inicio de la jornada y estiramientos al llegar a destino.

Practica los ejercicios que te ayudarán a cuidar de tu salud, realizando **10 repeticiones** de cada uno.

01

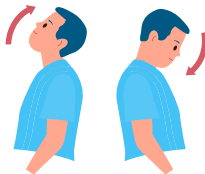
EJERCICIOS PARA CERVICALES

Para evitar el dolor de cuello y espalda hay que adoptar una postura correcta, realizar cambios posturales y hacer ejercicio de manera continuada.

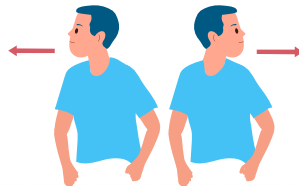
INCLINACIÓN LATERAL CERVICAL



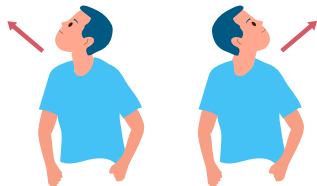
EXTENSIÓN FLEXIÓN CERVICAL



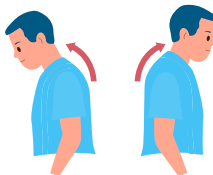
ROTACIÓN CERVICAL



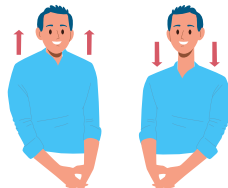
ROTACIÓN CERVICAL ASCENDENTE



CÍRCULOS CON LOS HOMBROS



ELEVACIÓN-DESCENSO DE HOMBROS



02

EJERCICIOS PARA EXTREMIDADES SUPERIORES

Cuida tus extremidades evitando las cargas, las posturas forzadas y los movimientos repetitivos. Practica los ejercicios adecuados.

ESTIRAMIENTO FLEXOR-EXTENSOR DE LA MUÑECA



MOVILIZACIÓN DE MUÑECA Y DEDOS



ESTIRAMIENTO DE LOS EXTENSORES DE LOS DEDOS

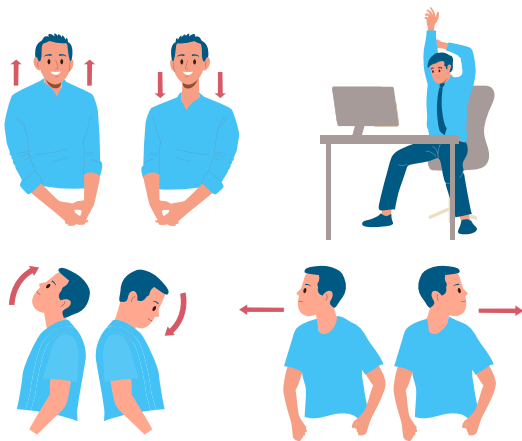


03

EJERCICIOS PARA HOMBROS Y ESPALDA

Procura mantener una postura correcta mientras realices tus tareas. No te fuerces y practica estiramientos que te alivien.

ESTIRAMIENTO ZONA ESCAPULAR



ESTIRAMIENTO DORSAL



04

MANEJO MANUAL DE CARGAS



Colócate lo más cerca posible de la carga.



Al agacharte, flexiona las rodillas en lugar de tu espalda y mantén la columna alineada.



Para incorporarte, utiliza la fuerza de las piernas.



Evita la torsión del tronco; gira utilizando los pies. Mantén los brazos pegados al cuerpo.



Para cargas superiores a **25 kg (hombres)** y **15 kg (mujeres)** se utilizarán medios auxiliares.

05

CONSEJOS GENERALES

EVITA POSTURAS INCÓMODAS

Realiza las tareas evitando las posturas incómodas del cuerpo y procura mantener la mano alineada con el antebrazo, la espalda recta y los hombros en posición de reposo.

EJERCICIO FÍSICO MODERADO

Practica ejercicio físico moderado y de forma habitual para mantener el tono muscular y prevenir trastornos musculoesqueléticos.





GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2026