Lesiones Osteomusculares

Las lesiones osteomusculares se generan cuando se rompe el equilibrio y la relación que guardan entre si, las diferentes partes del cuerpo. La exposición a factores de riesgo de postura, el no cumplimiento de las normas ergonómicas del material de oficina, el manejo de elementos pesados, entre otras. Ocasionan efectos sobre la salud de las personas, por lo que es importante conocer las consecuencias que se puedan presentar, con el fin de desarrollar medidas de prevención, seguimiento y control sobre estos factores de riesgo.

Se pueden presentar:

TRAUMATISMOS: desgarros, luxaciones, fracturas

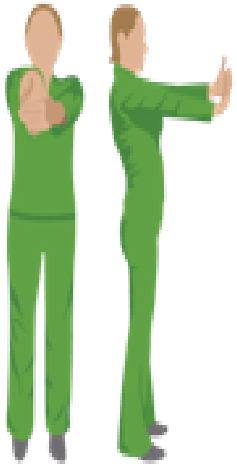
INFLAMATORIOS: tendinitis, bursitis, sinovitis, artritis.

DEGENERATIVOS: osteoartritis, espóndilo artritis.

Además de estas, también se generan múltiples problemas en columna vertebral, hombro, codo y puño.

QUE ES PAUSA ACTIVA?

Es una actividad física realizada en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, orientada a que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente de trabajo, a través, de ejercicios que compensen las tareas desempeñadas, revirtiendo de esta manera la fatiga muscular y el cansancio generado por el trabajo.



Son realización frecuente disminuye la ocurrencia

Bogotá

Calle 17 Numero 115-10

Cartagena

Transversal 44 Numero 21-46

Buenaventura

Carrera 3 Numero 7-09

LA PREVENCIÓN DE LESIONES OSTEOMUSCULARES

WWW.NEXOSCARGO.CO

Flujograma

Procedimiento

Identifique los factores de riesgo en su actividad ya sean los factores ocupacionales especialmente vibraciones y levantamiento manual de cargas o los factores psicosociales como tareas repetitivas, en la actividad que realiza.

· Si realiza tareas repetitivas, siéntese y párese de manera correcta

· Haga los ejercicios recomendados

· Si tiene alguna dolencia, informe a salud ocupacional y/o copaso.

· Mantenga los pies ligeramente separados para aumentar la base de apoyo

· Mantenga la cabeza y espalda recta.

· Para relajar los músculos en la parte baja de la espalda, utilice un banquito para poner uno de los pies, la altura debe permitir que nuestros pies toquen el piso.

· La tarea que esté realizando debe estar cerca a nuestro cuerpo y a una altura adecuada.

· Si permanece sentado: La espalda debe mantenerse recta, y apoyada sobre el espaldar, conservando las curvas normales, en especial la de la cintura (COLUMNA LUMBAR). Utilicemos una silla firme y con espaldar estable

· Nuestras rodillas deben quedar a la misma altura de la cadera.

· Evite movimientos repetitivos hacia el mismo lado.

LUMBALGIA

Dolor más o menos fuerte en la región lumbar de la espalda, originado en una afección de las articulaciones de las vértebras lumbares, como consecuencia de traumatismos o reumatismo.

ERGONOMÍA

Aplicación del conocimiento acerca de las capacidades y limitaciones humanas al diseño de puestos de trabajo, tareas, herramientas, equipos, y ambiente de trabajo.

ESTÁTICO

El trabajo muscular se denomina estático, cuando la contracción de los músculos es continua y se mantiene durante un cierto período de tiempo.

HIGIENE POSTURAL

Consiste en aprender como adoptar posturas y realizar movimientos de la vida cotidiana de la forma más adecuada para que la espalda se dañe lo menos posible. ya sea en un ejercicio estático (posición de sentado, o de pie), como en uno dinámico (elevar un objeto pesado...).