

## MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Se define el trabajo repetitivo como la realización continuada de ciclos de trabajo similares. Cada ciclo se parece al siguiente en tiempo, esfuerzos y movimientos aplicados.



Las lesiones de extremidad superior derivadas de trabajos repetitivos, son un problema frecuente. Se produce por la combinación de varios factores, especialmente la asociación de un movimiento repetitivo con una tensión muscular, a mayor repetitividad y esfuerzo, mayor prevalencia de lesiones.

Ciertos factores de riesgo son:

- Mantenimiento de posturas forzadas de muñeca o de hombros.
- Aplicación de una fuerza manual y una aceleración excesiva. Las tareas que aumentan la aceleración angular de las articulaciones de la muñeca aumentan la tensión y la fuerza transmitida a través de los tendones de la muñeca.
- Golpear de forma repetida un objeto con la palma de la mano, pudiendo estimular así de forma directa el nervio Mediano.



- Ciclos de trabajo muy repetitivos, dando lugar a movimientos rápidos de pequeños grupos musculares o tendinosos.
- Tiempos de descanso insuficientes que no posibilitan la correcta recuperación.
- Exposición a factores de índole psicosocial y organizativo

Alteraciones: síndrome del túnel carpiano, tendinitis, tenosinovitis

### MEDIDAS PREVENTIVAS

Factores de riesgo más relevantes han de buscarse en cuatro grandes áreas

Factores de organización: la existencia de cursos de adiestramiento, las pausas existentes, la repetitividad, el ritmo de trabajo, la carga mental y las repercusiones de los límites de producción.

Factores relativos a la tarea y a los equipos: carga física, posturas, tipos y velocidad de movimientos, herramientas utilizadas, superficie de trabajo, etc.

Factores antropométricos e individuales: tareas extra laborales, dimensiones antropométricas de los trabajadores y relación con su puesto de trabajo.

Factores ambientales: pasa por un nuevo diseño de las condiciones de trabajo (herramientas, máquinas, entorno de trabajo y métodos) y por la organización del trabajo.





## DISEÑO DE LAS CONDICIONES DE TRABAJO

Los temas que se deben considerar en relación con esta cuestión son tres:

- *La disminución del esfuerzo que se debe realizar.*
- *La reducción de la repetitividad.*
- *Los cambios posturales.*

Las soluciones son múltiples:

- **Reducir la fuerza que se debe emplear manteniendo afilados los útiles cortantes, sosteniendo los objetos con ganchos o abrazaderas, etc. y minimizar la aceleración de la muñeca.**
- **Distribuir la fuerza prefiriendo la actuación de varios dedos a uno solo o favoreciendo el uso alternativo de las manos.**
- **Usar grupos musculares potentes y herramientas con mangos largos y evitar al máximo la compresión de los tejidos.**
- **Vigilar el efecto del uso de guantes sobre las maniobras que se deben realizar.**
- **Tener en cuenta a las personas zurdas.**
- **Mantenimiento de las herramientas.**
- **Adiestramiento, información y formación.**

