

**¿SIEMPRE
EL MISMO
MOVIMIENTO?**

**¡Parece
fácil!**

**Hacelo
cuidando
tu
salud**



**MOVIMIENTOS REPETITIVOS DE
MIEMBROS SUPERIORES**

CONSEJOS PARA RECORDAR, RECORDAR Y RECORDAR



Cuida te

- Hacé ejercicios de precalentamiento.
- Mejorá tu postura.
- Implementá pausas frecuentes y alterná las tareas.
- Usá las herramientas y equipos en forma segura.

Además

Compartí estos consejos con tus compañeros de trabajo.



+ info ¿Qué son los movimientos repetitivos?

Los movimientos repetitivos son aquellos que se realizan siempre de la misma manera y a ritmo sostenido. Se organizan en secuencias de movimientos efectuados por los miembros superiores.

Los movimientos repetitivos pueden estar presentes en diversos puestos de trabajo:

- Operario de línea de montaje (industrias automotrices, mecánicas, electrónicas, entre otras).
- Despostador, charqueador, seleccionador de frutas/verduras, envasador de alimentos en línea de producción (manufactura de alimentos).
- Peluquero.
- Pintor.
- Armador de encofrados.
- Tejedor, costurero.
- Podador.
- Curtidor de pieles.
- Recolector de frutas.



Las partes del cuerpo que mayormente resultan afectadas por movimientos repetitivos son dedos, manos, muñecas, brazos, codos y hombros.

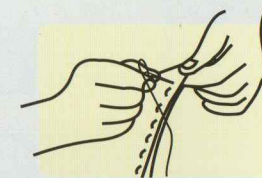
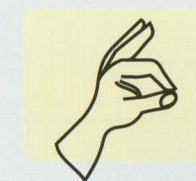
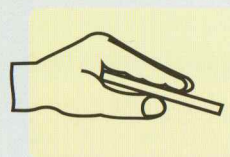


+ info ¿Qué movimientos pueden producir fatiga?

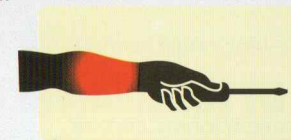
- Movimientos repetidos de mano y muñeca.



- Movimientos de pinza con los dedos.



- Aplicación de una fuerza manual excesiva. Cuanto mayor sea la fuerza que hay que aplicar en cada repetición del movimiento, más rápido se alcanzará el estado de fatiga.



- Tareas que requieren posiciones o movimientos forzados del hombro.

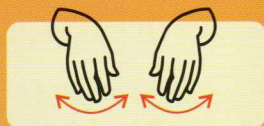


¿Qué podés hacer?

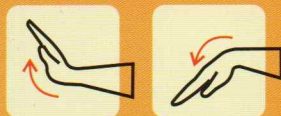
Preparate para el trabajo:

Hacé ejercicios de calentamiento antes de realizar una tarea repetitiva. El calentamiento prepara tu cuerpo para la jornada de trabajo y disminuye el riesgo de lesiones.

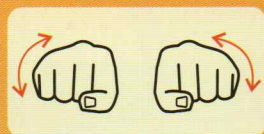
1. Relajá las manos y muñecas. Agitá suavemente tus manos de un lado a otro. Repetí este movimiento de 10 a 20 veces.



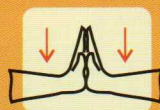
2. Con los brazos extendidos hacia el frente y los dedos apuntando hacia el cielo, mové las manos hacia arriba y abajo, de 10 a 20 veces.



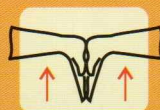
3. Colocá los brazos frente al cuerpo, hacé puños con las manos y rotá las muñecas en forma semicircular hacia afuera, de 5 a 10 veces. Repetí este movimiento hacia adentro, la misma cantidad de veces.



4. Juntá las palmas y pegalas al pecho, con los dedos apuntando hacia arriba. Presioná levemente hacia abajo sin provocar dolor. Repetí el movimiento de 5 a 10 veces.



5. Girá las palmas hacia abajo y presioná levemente hacia arriba. Repetí el movimiento de 5 a 10 veces.



Mejorá tu postura:

Tan importante como preparar el cuerpo para el trabajo, es adoptar una buena postura y mantenerla a lo largo de toda la jornada.

- Observá tu cuerpo, fijate si tu espalda se mantiene recta y si los hombros están relajados. Evitá las inclinaciones y rotaciones de la columna. Girá los pies y brazos para alcanzar objetos en lugar de torcer la espalda.
- Siempre que sea posible, apoyá los antebrazos en una superficie de trabajo. La misma no debe tener bordes que ejerzan presión.
- Evitá manipular objetos por encima de la altura de los hombros.
- Colocá los elementos de trabajo que usás a diario, cerca del cuerpo.



¿Qué podés hacer?

La importancia del método y lugar de trabajo:

- Siempre que puedas, adaptá tu puesto para mantener una buena postura: colocá los materiales y herramientas al alcance de tu mano, regulá la altura del plano de trabajo. Si las tareas lo permiten, repartí las operaciones entre tus dos manos y alterná lo que hacés con cada una de ellas.
- Alterná las tareas repetitivas con otras que no lo sean.
- Implementá pausas cortas y frecuentes (al menos, unos minutos cada hora). Aprovechá las mismas para estirar y relajar los músculos.



Hacé un buen uso de herramientas y equipos:

- Usá herramientas de trabajo adecuadas a la tarea y con agarres bien adaptados a la mano.
- Evitá hacer fuerza excesiva. Al usar una herramienta manual es preferible distribuir la fuerza entre varios dedos o toda la mano, en lugar de uno solo.



Cuidate también EN TU CASA

- El cuidado es permanente. Realizá actividad física para fortalecer músculos y articulaciones. Estar en buenas condiciones físicas te ayudará a prevenir las lesiones.



CUIDATE

te lo recomendamos una y otra vez

CONTACTATE



Casa Central / Edificio Corporativo
Ruta Nacional 34- Km. 257
2322 - Sunchales
Santa Fe - Argentina



Emergencias médicas:
0 800 4444 ART (278)

Consultas Generales:
0 800 5555 ART (278)

Línea Fax:
0 800 888 3297



www.prevencionart.com.ar



info@prevencionart.com.ar
syso@prevencionart.com.ar