

LESIONES POR MOVIMIENTOS



REPETITIVOS

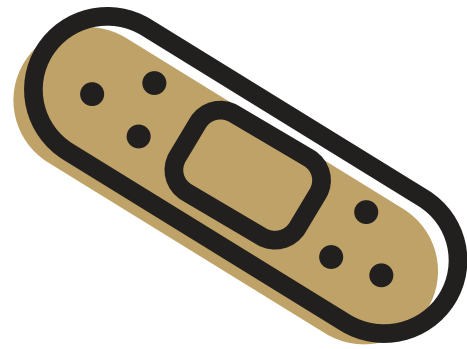


Lesiones por movimientos repetitivos:

Lesiones causadas por realizar el mismo movimiento una y otra vez. Estas condiciones se deben al uso excesivo, sin una recuperación adecuada. La tensión lumbar debido al levantamiento repetido, especialmente con una técnica deficiente, es un ejemplo.

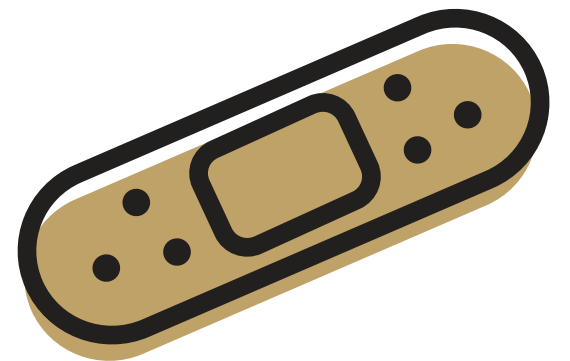
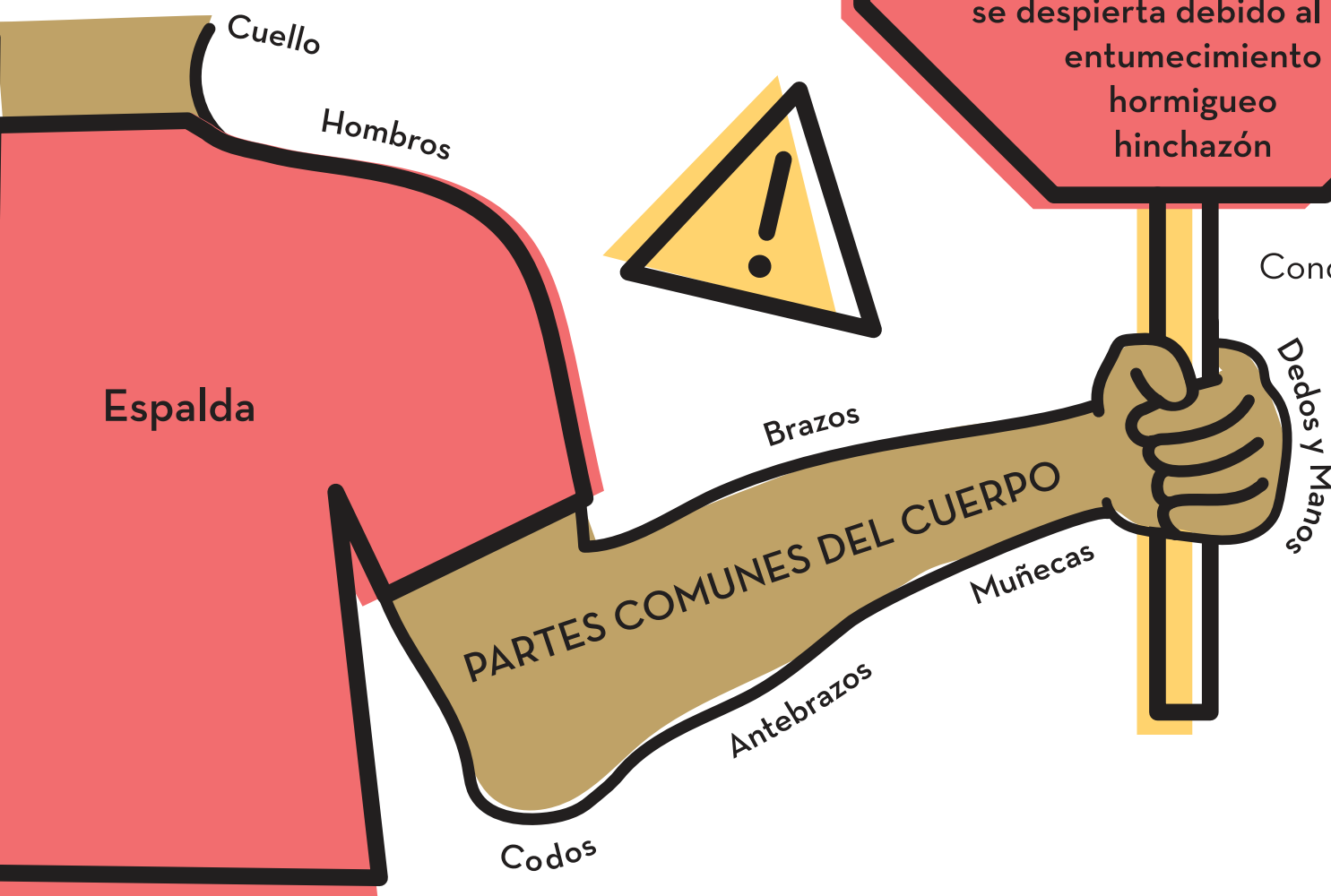
Métodos de Prevención:

- ◆ Involucrar los músculos abdominales del centro y del estómago con frecuencia para prevenir el dolor de espalda.
- ◆ No quedarse en una posición por mucho tiempo
- ◆ Estirarse antes de comenzar a trabajar
- ◆ Trabajar a una altura cómoda
- ◆ Evitar agacharse con frecuencia
- ◆ Empujar/Tirar en lugar de levantar
- ◆ Doblar las rodillas cuando se levanta algo



CAUSAS:

- Mala postura
- Condiciones de calor, frío o humedad
- Fatiga
- Turnos largos



Recursos adicionales: umash.umn.edu/physical-health



UMASH es uno de los once Centros de Excelencia en Investigación, Educación y Prevención de Lesiones y Enfermedades Agrícolas financiado por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH), acuerdo cooperativo U54OH010170

CONÉCTESE!
umash.umn.edu

