

**DESCRIPCIÓN DE ENFERMEDADES
OSTEOMUSCULARES EN MIEMBROS
SUPERIORES DE MAYOR PREVALENCIA EN
EL PERIODO DE ENERO A JUNIO DEL 2019
EN LOS USUARIOS DE LA EPS MEDIMÁS
DEL MUNICIPIO DE FACATATIVÁ.**

ELABORADA POR
Lesly Tatiana Campos Velasquez
Yenny Paola Diaz Pineda
Liliana Varón Sosa

**DESCRIPCIÓN DE ENFERMEDADES
OSTEOMUSCULARES EN MIEMBROS
SUPERIORES DE MAYOR PREVALENCIA EN
EL PERIODO DE ENERO A JUNIO DEL 2019
EN LOS USUARIOS DE LA EPS MEDIMÁS
DEL MUNICIPIO DE FACATATIVÁ.**



CARTILLA GIMNASIA LABORAL PREVENTIVA PARA MIEMBROS SUPERIORES

Se pueden realizar en el puesto de trabajo y son adaptables a cualquier espacio. Comprende 3 sesiones (Introdutorios, compensatorios y de relajación), un tiempo aproximado en cada sesión de 10 minutos.

1ª SESIÓN

Ejercicios introductorios: (Antes de iniciar la jornada laboral)

2ª SESIÓN

Ejercicios compensatorios: (A mitad de jornada laboral)

3ª SESIÓN

Ejercicios de Relajación: (Al terminar la jornada laboral)

¿Para qué hacer ejercicios en nuestra jornada laboral?

- ▶ Prevenir trastornos físicos (enfermedades) y psicológicos derivados de la fatiga física y mental.
- ▶ Recuperar energía corporal y refrescar la mente.
- ▶ Evitar la fatiga muscular y el cansancio generado por las actividades diarias laborales.

1ª SESIÓN

EJERCICIOS INTRODUCTORIOS: (ANTES DE INICIAR LA JORNADA LABORAL)

ESTIRAMIENTO DE MANOS

1ª IMAGEN

Empuñe y estire sus manos intermitentemente durante 10 segundos repita 2 veces el ejercicio.



2ª IMAGEN

Mantenga los dedos unos contra otros generando una presión (apretar), durante 10 segundos, luego deje de apretar los dedos, pero manténgalos juntos y levante los codos hasta que sienta tensión en la parte inferior de los dedos, luego deje de apretar los dedos, pero manténgalos juntos y levante los codos hasta que sienta tensión en la parte inferior de los dedos, durante 10 segundos, manteniendo la tensión del estiramiento.



3ª IMAGEN

Toque el dedo índice con el dedo pulgar en cada mano, luego el dedo corazón, el anular y el dedo meñique, realizar este ejercicio durante 10 segundos.



4ª IMAGEN

Extender la muñeca de la mano izquierda, haciendo una pequeña presión con la mano derecha cubriendo todos los dedos durante 10 segundos y luego repita el ejercicio cambiando de manos, nuevamente durante 10 segundos.



5ª IMAGEN

Estirar pulgares durante 10 segundos, repita el ejercicio con cada uno de los dedos en ambas manos.



ESTIRAMIENTO DE BRAZOS

6ª IMAGEN

Dorsal en intercostales: De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, estiramos alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra, dos veces 10 segundos cada mano.



7ª IMAGEN

Dorsales y tríceps: De pie o sentados con los brazos sobre la cabeza, se sostiene un codo con la mano del otro brazo. Lentamente, llevaremos el codo hacia la nuca. durante 10 segundos, luego repita el ejercicio con el otro brazo.



8ª IMAGEN

Deltoides: Entrelazamos las manos, con las palmas de las manos hacia delante, estiramos los brazos hacia delante durante 10 segundos.



9ª IMAGEN

Dorsales y tríceps: Entrelazamos los dedos detrás de la espalda, giremos los codos hacia adentro, mientras se estiran los brazos, levante los brazos lentamente hasta sentir el estiramiento de los hombros, del pecho o de los mismos brazos, durante 15 segundos. Si se le dificulta realizar el ejercicio pida ayuda de otra persona, como lo muestran las imágenes:



ESTIRAMIENTO DE HOMBROS

10ª IMAGEN

De pie, eleve un brazo a la altura del hombro, luego con la otra mano, coger el brazo a la altura del codo generando una leve presión hacia atrás. Esto durante 15 segundos con cada brazo.



11ª IMAGEN

Lleve los hombros hacia adelante manteniendo los brazos estirados, durante 10 segundos, luego hacia atrás durante 10 segundos, repita el ejercicio 2 veces.



12ª IMAGEN

Extienda los brazos hacia los lados a un Angulo de 90° mantenga durante 10 segundos, bájelos suavemente, repita el ejercicio 2 veces.



13ª IMAGEN

Sacudir las manos, contar hasta 10, repetir 2 veces.



2ª SESIÓN EJERCICIOS COMPENSATORIOS,
(a mitad de jornada laboral, repetir ejercicios 1ª sesión)

3ª SESIÓN EJERCICIOS DE RELAJACIÓN
(Al culminar labores) tiempo aproximado 5 minutos

EJERCICIOS PENDULARES DE CODMAN

En esta técnica se usa el efecto de gravedad, que ayuda en el alivio del dolor a través del movimiento oscilante moderado que proveen una sensación de relajación.

14ª IMAGEN

Separar y doblar levemente las piernas, luego hacer una leve inclinación hacia delante, manteniendo la espalda derecha y apoyándose en una base fija puede ser una silla o mesa, (como lo muestra la imagen), hacer un leve movimiento circular del brazo contar hasta 20, repetir ejercicio con el otro brazo.



15ª IMAGEN

En esta posición llevar el brazo suavemente de un lado a otro durante 20 segundos, repetir ejercicio con el otro brazo.



16ª IMAGEN

En esta posición realizar un leve movimiento llevando el brazo hacia adelante, luego hacia atrás durante 20 segundos, repetir ejercicio con el otro brazo.



Siga estas recomendaciones a diario le ayudaran a prevenir una lesión o una enfermedad osteomuscular, depende de usted.

REFERENCIAS

Minsalud. ABECE pausas activas. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf>.

Efisioterapia, Abell Renovell Blasco, 2001. Artículos de fisioterapia ejercicios de estiramiento hombros. <https://www.efisioterapia.net/articulos/ejercicios-estiramientos-hombros>.

MedlinePlus, 2019. Enciclopedia médica, estiramiento del tríceps. https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepages/19488.htm Terapia física, 2019. Ejercicio y rehabilitación, ejercicios de codman. <http://www.terapia-fisica.com/ejercicios-de-codman/>

Martín Piñero, B., Batista Herrera, Y., Águedo Santiesteban, M., Osorio Hernández, M., & Triana Guerra, I. (2014). Ejercicios pendulares en el síndrome del hombro doloroso. *Correo Científico Médico*, 18(3), 479-490.