

DESORDENES MUSCULOESQUELÉTICOS



Hombros y Muñecas



Espalda



Cuello

Los desordenes musculoesqueléticos son el origen de las enfermedades de carácter laboral más comunes y afectan cada año a miles de trabajadores.

Los desordenes musculoesqueléticos son el problema de salud relacionado con el trabajo más común y afectan normalmente a espalda, cuello, hombros y extremidades superiores, aunque también en menor medida a las inferiores.

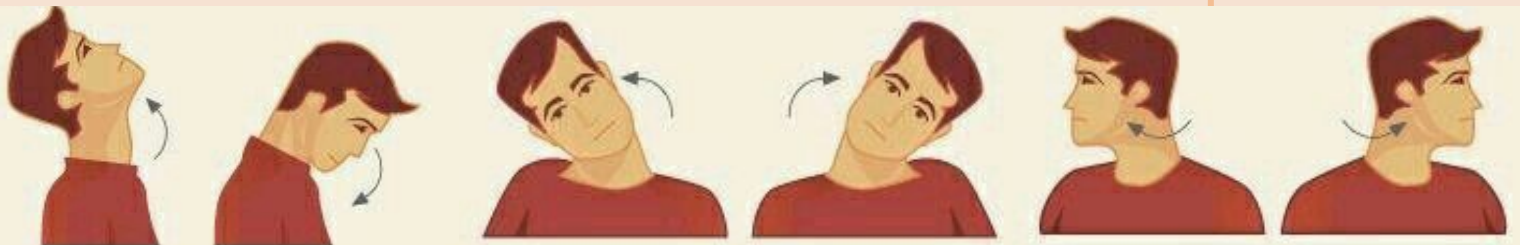
ACTIVIDADES DE PROMOCION Y PREVENCIÓN.



PARA MANOS

Apretar una pelota.
Estirar la palma de la mano y ponerla perpendicular al brazo.

PARA CUELLO

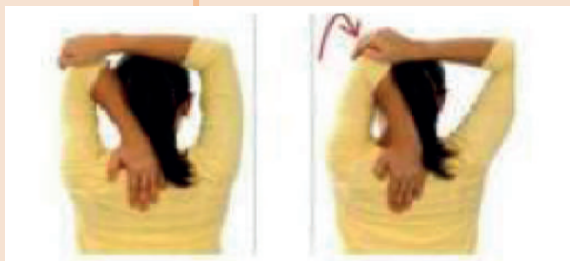


- Inclinarse lentamente la cabeza hacia atrás
- Bajar la barbilla hacia el pecho

- Inclinarse lateralmente la cabeza a derecha e izquierda

- Girar lentamente la cabeza a derecha e izquierda

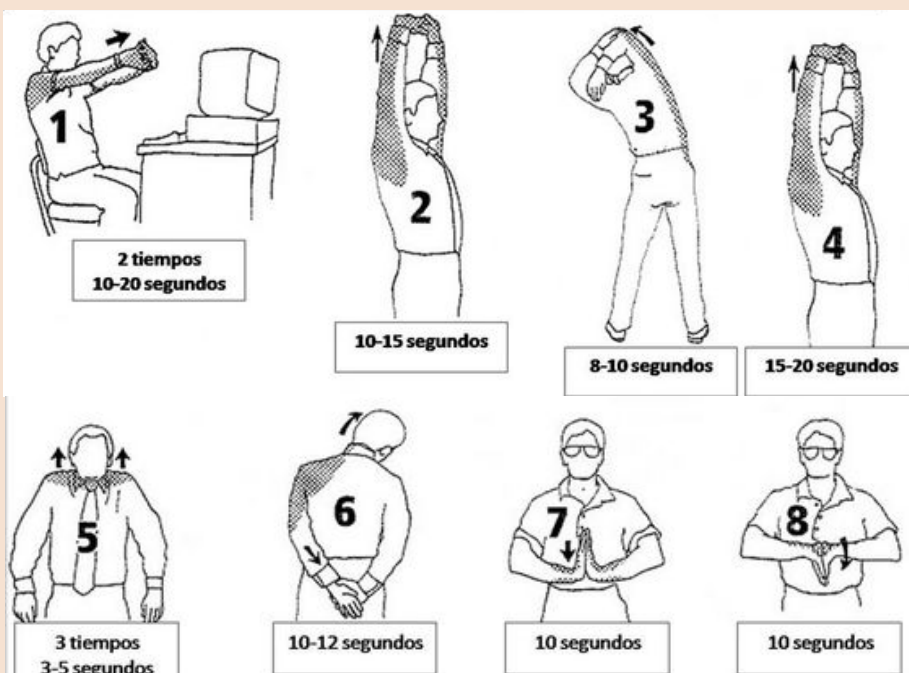
PARA HOMBROS Y ESPALDA



Lleve los brazos por detrás de la cabeza y tomando cada muñeca, hale el antebrazo secuencialmente hacia el hombro contrario.



De pie con rodillas semi flexionadas, mueva los hombros en cuatro posiciones abajo, atrás, arriba y adelante.



REFERENCIAS

- <https://fisiodanielutrilla.com/tunel-carpiano/>
- <https://www.unach.edu.ec/images/pdf/informativos/folletojulio.pdf>