

Los trastornos musculoesqueléticos

¿Qué zonas afectan? ¿Cuáles son las causas principales?

CUELLO

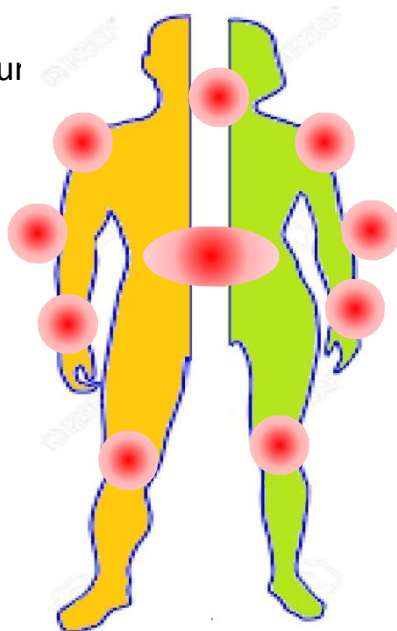
- ▶ Cabeza hacia delante o hacia atrás.
- ▶ Giros o inclinaciones laterales.
- ▶ Mantener la cabeza en la misma postura

ESPALDA

- ▶ Manipular cargas manualmente.
- ▶ Doblar, girar el tronco
- ▶ Inclinar lateralmente el tronco.
- ▶ Posición estática de pie o sentado.

RODILLAS

- ▶ Posturas en cuclillas de forma prolongada.



HOMBROS

- ▶ Cargas por encima de la cintura.
- ▶ Brazos por encima de los hombros.
- ▶ Codos levantados lateralmente.

CODOS

- ▶ Movimientos repetidos mano/muñeca con giro.
- ▶ Aplicar fuerzas al sujetar un objeto.

MANOS

- ▶ Movimientos repetidos mano/dedos.
- ▶ Postura forzada de la muñeca.
- ▶ Agarre deficiente de cargas.

**Participar en la prevención de estas lesiones
mejora la salud de tod@s.**