Ejercicios de estiramientos

EPICONDILITIS,
Realizamos una flexión de muñeca con inclinación cubital *(hacia fuera)*

EPITROCLEITIS,
Con la palma de la mano mirando al techo, llevamos los dedos hacia nosotros

Los ejercicios de calentamiento y estiramiento previos, disminuyen mucho el riesgo de lesiones

LOGO

MAZ suma

EPICONDILITIS Y EPITROCLEITIS

Área de Actividades Preventivas

Trastornos musculoesqueléticos

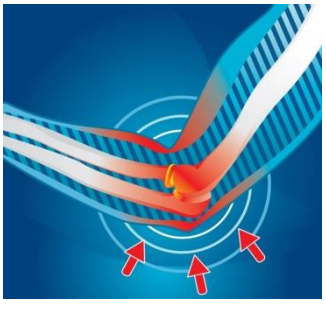
- Son lesiones de músculos, tendones, nervios y articulaciones, que se localizan con más frecuencia en columna vertebral cervical, dorsal, lumbar), extremidades superiores (hombros, codos, muñecas y manos), rodillas y pies.
- Reciben nombres variados como: contracturas musculares, tendinitis, síndrome del túnel carpiano, lumbalgias, cervicalgias, epicondilitis, bursitis, etc.
- El síntoma predominante es el dolor, con inflamación, pérdida de fuerza, y dificultad o imposibilidad para realizar algunos movimientos.

Epicondilitis y/o epitrocleitis

Es una variedad de tendinitis, es decir, la inflamación o irritación de un tendón (cordón grueso que une el músculo al hueso). Los tendones transmiten la energía generada por los músculos para ayudar a mover una articulación.

Es un proceso doloroso que se produce en el codo donde los músculos y tendones, que permiten el movimiento de la muñeca y los dedos, contactan con el hueso. Cuando este proceso se produce en la parte externa, se denomina epicondilitis lateral o externa o “codo de tenista” y si se produce en la parte interna de la articulación se llama epicondilitis medial, epitrocleítis o "codo de golfista".

La epicondilitis lateral o codo de tenista es la inflamación del las inserciones musculares y tendinosas en la parte lateral del codo, en el epicóndilo del codo. La mayoría de los tendones del codo no tienen vaina protectora por lo que la epicondilitis se produce por la irritación de los tendones por microtraumas muy repetidos.



Medidas preventivas

REDUCCIÓN DE MOVIMIENTOS REPETITIVOS

- Mecanización y automatización de la producción en la medida de lo posible.
- Reducir el tiempo de exposición, aumentar la rotación en los puestos.

REDUCCIÓN DE LAS POSTURAS Y SOBREESFUERZOS MUSCULARES

- Para hacer fuerza con la mano, se debe mantener en posición neutra y el codo en ángulo recto.
- Procurar mantener la muñeca en posición recta en línea recta con el antebrazo.

FORMACIÓN DEL PERSONAL

- Enseñar hábitos posturales adecuados, muñeca recta alineada con el antebrazo. Procurar economizar movimientos. Mantener una buena postura estática.
- Utilizar equipos de protección individual adecuados (guantes) que se ajusten bien pero que no aprieten ni disminuyan la sensibilidad, ya que en ese caso se tiende a aplicar más fuerza de la necesaria.