

La UPRL informa

Las lesiones musculoesqueléticas más comunes en el trabajo ¿las quieres conocer?



Las **lesiones musculoesqueléticas**, que afectan a músculos, tendones, huesos, ligamentos o discos intervertebrales, en el trabajo, son bastante habituales en la actualidad. Gran parte de las lesiones musculoesqueléticas no se deben a accidentes aislados, sino que **son resultado de pequeños traumatismos repetidos en el tiempo**. La concentración de fuerzas en manos, muñecas y hombros; las posturas estáticas forzadas; el manejo de cargas pesadas

en condiciones inadecuadas; y el incremento del ritmo del trabajo son causantes de que este tipo de lesiones sean tan frecuentes.

Tanto los hábitos en el trabajo; como las condiciones de salud de cada trabajador; como las condiciones del puesto y las características concretas de cada tarea; pueden ocasionar posturas o fuerzas inadecuadas, que ocasionen **lesiones musculoesqueléticas**.

Principales dolencias musculoesqueléticas

Existe una gran cantidad y variedad de dolencias que se incluyen dentro de los **trastornos musculoesqueléticos (TME)**, y con tal de analizarlas, las vamos a clasificar en función de la zona específica a la que afectan.

Las **patologías musculoesqueléticas** pueden ser óseas, cuando están relacionadas con los huesos; articulares, cuando se deben al excesivo uso de la articulación afectada o al mantenimiento de posturas forzadas; y periarticulares, cuando son lesiones que afectan a tendones y ligamentos.

A continuación vamos a revisar cuales son **los trastornos musculoesqueléticos más habituales**.

La UPRL informa

Trastornos musculoesqueléticos en hombros y cuello



- **Síndrome cervical por tensión:** suele aparecer por llevar a cabo, de manera repetida, trabajos por encima del nivel de la cabeza, transportando cargas pesadas o, si el cuello se mantiene doblado hacia delante.
- **Tendinitis del manguito de rotadores:** este manguito está constituido por 4 tendones unidos en la articulación del hombro. Normalmente, este tipo de trastorno musculoesquelético es debido a realizar trabajos en los

que los codos están en posición elevada.

- **Hombro congelado:** cuando aparece, no se puede articular el hombro, limitando la rotación del brazo. Es causada por una inflamación.
- **Torticolis:** consiste en rigidez y dolor agudo en el cuello. Su origen puede ser un giro brusco.

Trastornos musculoesqueléticos en mano y muñeca



- **Síndrome del túnel carpiano:** el espacio situado en la muñeca por el que pasan los tendones que permiten la flexión de los dedos, es el túnel carpiano. Este trastorno musculoesquelético se da cuando se comprime el nervio mediano al pasar por dicho túnel.
- **Tendinitis:** se trata de una inflamación de tendón por encontrarse, de manera

repetida, doblado, en tensión o sometido a vibraciones.

- **Tenosinovitis:** suele causarse por las posturas forzadas de la muñeca, que hacen que sea necesario emplear la fuerza con la misma, de manera repetida. Se produce dolor debido a la acumulación, en la vaina tendinosa, de excesivo líquido sinovial.
- **Síndrome del escribiente:** su nombre es debido a que la molestia se nota de manera especial, cuando se está escribiendo. Se trata de un trastorno musculoesquelético que causa movimientos sin control y temblor, viéndose alteradas las funciones más precisas de las manos.

La UPRL informa

- **Ganglión:** es una hinchazón de una vaina de un tendón, debida a que ésta se llena de líquido sinovial. Debido a ello, aparece un bulto, normalmente en la parte radial o dorsal de la muñeca.
- **Contractura de Dupuytren:** en este caso, los dedos se encuentran flexionados permanentemente, en forma de garra. Esta curvatura es originada por la adherencia de los tendones de los dedos a la capa fibrosa, que se contrae.

Trastornos musculoesqueléticos en brazo y codo



- **Síndrome del túnel radial:** se produce por movimientos repetitivos rotatorios del brazo. Y aparece al atraparse el nervio radial, periféricamente.
- **Epicondilitis:** más conocido como codo de tenista, se trata de una inflamación de los tendones y el periostio, que produce dolor a lo largo del brazo. Este síndrome puede desencadenarse por sacudidas y movimientos de extensión forzados de la muñeca.
- **Bursitis:** la bursitis del codo es frecuente entre oficinistas, puesto que es debida a apoyar mucho los codos.
- **Epitrocleititis:** esta dolencia es conocida también como codo de golfista. Y consiste en la inflamación de los tendones que permiten la flexión de la mano.

Trastornos musculoesqueléticos en la zona lumbar



- **Lumbalgia:** consiste en dolor en las regiones lumbares. La intensidad del dolor puede variar. Cuando es agudo el motivo suele ser un sobreesfuerzo. En ocasiones, el dolor desciende afectando a la parte posterior del muslo y la nalga. Esta dolencia puede ser crónica, en cuyo caso el dolor aparece de manera gradual y, a pesar de no alcanzar un umbral del dolor elevado, persiste de manera continua.
- **Lumbago agudo:** en este caso, aparece dolor a lo largo de toda la zona lumbar y existe contractura antiálgica e impotencia funcional dolorosa. Esta dolencia se debe a la distensión del ligamento posterior a nivel lumbar.

La UPRL informa

- **Lumbo-ciatalgia:** se produce una hernia de disco entre la quinta vértebra y el sacro, o bien, entre la cuarta y quinta vertebra. El origen del dolor es una presión en el nervio ciático. El dolor empieza en la zona lumbosacra y se va extendiendo hacia la cara externa o posterior del muslo, e incluso hasta la pantorrilla y dedos de los pies.

Muchas de estas lesiones se asocian a **problemas ergonómicos**, y como las dolencias no se reflejan de inmediato, la prevención y detección temprana son fundamentales para evitar lesiones que produzcan dolor agudo o éstas se conviertan en crónicas. Una buena manera de **detectar a tiempo el riesgo musculoesquelético por posturas forzadas**, es aplicando el método REBA (<http://prevencionar.com/2013/02/07/metodo-reba-evaluacion-de-la-carga-postural/>).

Una buena **prevención de los riesgos musculoesqueléticos** no solo tendrá resultados en referencia al bienestar y a la calidad de trabajo de los empleados. También para la empresa una prevención correcta se traduce en un mejor funcionamiento global.

Fuente: Prevencionar.com