

# La UPRRL informa

## LOS CINCO TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS MÁS COMUNES

Según la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo, los trastornos 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. Pueden causar desde pequeñas molestias hasta cuadros más graves con necesidad de tratamiento médico

### Los cinco trastornos musculoesqueléticos más comunes



#### TENDINITIS DEL MANGUITO DE LOS ROTADORES

Es la inflamación de los tendones de los músculos de hombro, especialmente del manguito de los rotadores, y suele originarse por la sobrecarga de los tendones generada por movimientos frecuentes de hombro en el ámbito laboral.

#### EPICONDILITIS

Conocido también como "codo de tenista" es una lesión por el esfuerzo repetitivo en el movimiento y por el que se inflaman los tendones de los músculos de la cara externa del codo.



#### SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

Es la compresión del nervio mediano a su paso por la muñeca a nivel del interior del túnel del carpo.

#### LUMBALGIA

Se trata de una contractura dolorosa y persistente de los músculos que se encuentran en la parte baja de la espalda, concretamente en la zona lumbar.



#### SÍNDROME CERVICAL POR TENSIÓN

Es un cuadro clínico doloroso producido por una contractura muscular en la región cervical posterior y que está motivado por una sobrecarga de trabajo, el uso repetitivo de los músculos o por posturas forzadas de cuello.