



MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Se entiende por movimientos repetidos a un grupo de movimientos continuos, mantenidos durante un trabajo que implica al mismo conjunto osteomuscular provocando fatiga muscular, sobrecarga, dolor y por último lesión.

Factores de riesgo:

- Mantenimiento de posturas forzadas de muñeca y/o de hombros;
- Aplicación de una fuerza manual excesiva;
- Ciclos de trabajo muy repetidos que dan lugar a movimientos rápidos de pequeños grupos musculares y tiempos de descanso insuficientes.



Medidas Preventivas

- Planifica las necesidades de la tarea. *Adapta el puesto, busca medios auxiliares, elige las herramientas adecuadas, etc.*
- Disponga el trabajo para *evitar movimientos innecesarios y posturas incómodas.*
- Distribuya los trabajos repetitivos a lo largo del día.
- Adecuado mantenimiento de los equipos de trabajo.

Consejos Útiles

- *Trabaja con una postura correcta*
- *Haz rotación de tareas.*
- *Cambia con frecuencia: utiliza ambas manos para realizar diferentes movimientos. Emplea las herramientas adecuadas para cada tipo de trabajo*
- *Evita las vibraciones y los impactos repetidos.*
- *Realiza estiramientos para evitar lesiones.*
- *Realiza pausas para estirar los músculos.*
-

Organiza el trabajo para ganar movimientos innecesarios

Utiliza el mayor número de grupos musculares y los más fuertes