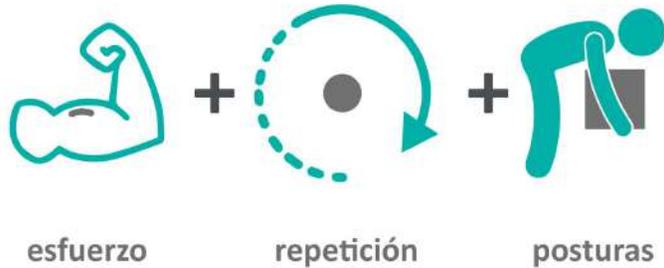


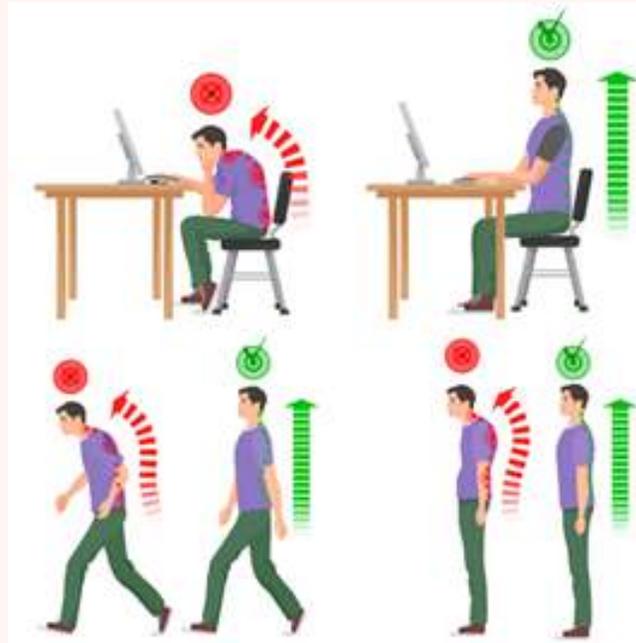
MOVIMIENTOS REPETITIVOS



FACTORES DE RIESGO

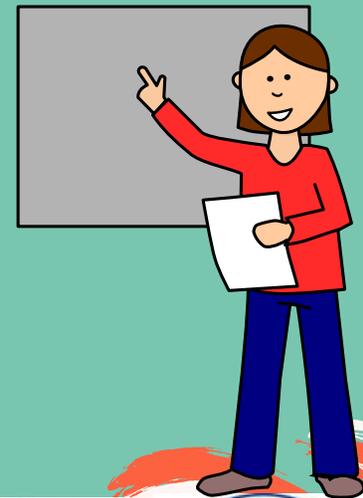


grupo de movimientos continuos mantenidos durante un trabajo que implica la acción conjunta de los músculos, los huesos, las articulaciones y los nervios de una parte del cuerpo y provoca en esta misma zona fatiga muscular, sobrecarga, dolor y, por último, lesión



- Frecuencia de movimientos
- Uso de fuerza
- Adopción de posturas y movimientos forzados
- falta de pausas de descanso, así como otras tareas
- cuanto más tiempo se realiza el trabajo repetitivo, más se incrementa el nivel de riesgo.

PREVENCIÓN AL RIESGO BIOMECÁNICO



RECOMENDACIONES

Evita realizar la misma actividad por períodos de tiempo prolongados. En su lugar, toma pequeños descansos cada 30 minutos.

Intenta alternar tareas diferentes y elige siempre aquellas que no necesitan movimiento de las muñecas.

Realiza tus tareas evitando posiciones incómodas de tu cuerpo y mantén siempre tus manos alineadas con tus antebrazos.

Evita aplicar fuerza excesiva con tus manos, en especial flexionando o doblando tu muñeca, intenta hacer uso de todo tu cuerpo para mover un objeto o realizar cualquier tarea con tus manos.

Evita realizar movimientos repetitivos con tus dedos o muñecas por más de 30 segundos (esto incluye escribir en tu teléfono móvil).



Después de realizar actividades durante un tiempo prolongado o si te sientes cansado, realiza algunos estiramientos y movimientos de tus manos.

Éstas son las formas adecuadas en las que deben estar tus muñecas

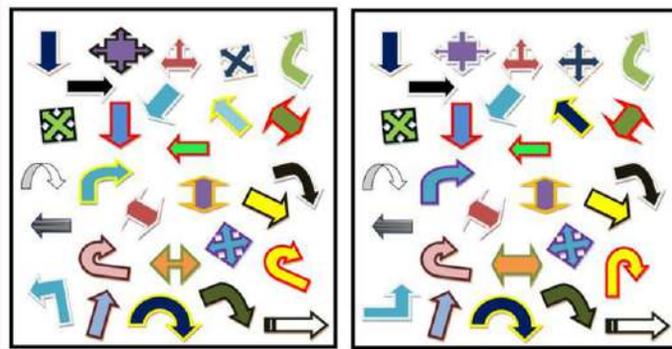
INCORRECTO

CORRECTO

EJERCICIOS PARA LAS MUÑECAS

PAUSA ACTIVA gimnasia cerebral

Encuentra las 7 diferencias pueden ser de tamaño, color y orientación



Encuentra el símbolo repetido



REALIZADO POR:
MILENA CORAL IBARRA
PRACTICANTE TERAPIA OCUPACIONAL
UNIVERSIDAD MARIANA