



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE
MADRID

Dirección del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales y Medicina del Trabajo

PROBLEMAS MÚSCULO-TENDINOSOS POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS: antebrazo, muñeca y mano

Medidas preventivas

TELÉFONOS DE EMERGENCIA:

Ambulancia y asistencia sanitaria (FREMAP): 900610061

Unidad de Control y Seguridad: 91 394 36 99

Medicina del Trabajo:

Moncloa: 91 394 15 82

Somosaguas: 91 394 23 91

Traslado de Enfermos: 91 511 02 50

Emergencias Comunidad de Madrid: 112



Edificio Principal Real Jardín Botánico Alfonso XIII (2ª planta)
Av./ Complutense s/n
Teléfono: 91 394 13 47 - Fax: 91 394 13 40

PROBLEMAS MÚSCULO-TENDINOSOS POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS: antebrazo, muñeca y mano

Medidas preventivas

Si trabajas manualmente, es probable que padezcas o puedas padecer problemas **músculo-tendinosos** en antebrazos, muñeca o manos, provocados por la realización de movimientos repetitivos y/o el sobre uso, a menudo con malas posiciones o posiciones forzadas. Este tipo de problemas generalmente son dolorosos y aumentarán su sintomatología, dolor e impotencia funcional tras la realización de actividades que impliquen ejercicios intensos, repetitivos o que supongan de forma general presiones fuertes o rotaciones de antebrazos.

¿Cómo evitarlos?

Como medidas de prevención podríamos adoptar las siguientes

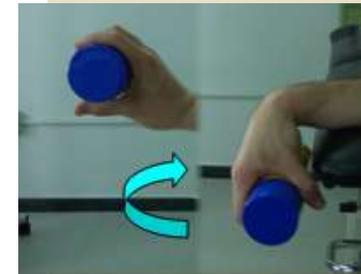
- ⇒ Acondicionar previamente la musculatura a los esfuerzos a realizar mediante el fortalecimiento adecuado de los músculos y tendones implicados en el esfuerzo, y especialmente tras periodos inactividad. (Por ejemplo periodos vacacionales...) . Para ello, te proponemos de forma general estos ejercicios:

Ejercicios de acondicionamiento muscular

1.- Extensiones de los dedos: Sostén juntas las yemas de los dedos de tu brazo, de manera que tanto el pulgar como los otros dedos queden estirados. Coloca una goma o banda de caucho rodeándolos. Separa los dedos y luego júntalos lentamente sin permitir que la banda de caucho se suelte. Repite este ejercicio 40 veces.

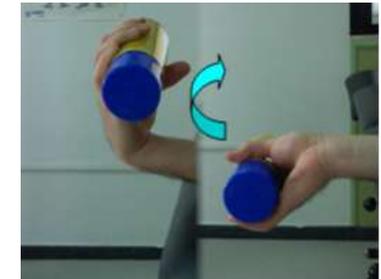


1



2.- Ejercicio de extensión de muñeca: colócate de forma que estés apoyado cómodamente sobre una mesa de manera que tu muñeca quede por fuera de la misma y la palma de la mano mire hacia el suelo. Sujeta un pequeño peso con la mano y lleva la mano hacia arriba rápidamente, manténla arriba un par de segundos, para después volver a la posición de inicio lentamente. Repite este ejercicio 20 veces, para comenzar.

3.- Ejercicio de flexión de muñeca: colócate de forma que estés apoyado cómodamente sobre una mesa de modo que tu muñeca quede por fuera y la palma de la mano mire hacia el techo. Sujeta un pequeño peso con la mano y lleva la mano hacia arriba rápidamente, manténla arriba un par de segundos, para después volver a la posición de inicio lentamente. Repite este ejercicio 20 veces, para comenzar



4.- Ejercicio de lateralizaciones de muñeca: igual que en los ejercicios anteriores, coloca tu antebrazo apoyado sobre una mesa de modo que la muñeca quede por fuera de la camilla, y ahora con la mano en posición intermedia, es decir, el pulgar apuntando al techo. Deja caer la muñeca hacia abajo sujetando un pequeño peso lleve la mano hacia arriba rápidamente, manténla arriba un par de segundos, para después volver a la posición de inicio lentamente. Repite este ejercicio 20 veces, para comenzar.



2



5.- Ejercicios de rotaciones o de pronosupinación de antebrazos: La postura inicial es la de sentado sobre la silla con el antebrazo y la palma de la mano apoyados sobre el muslo y sujetando un pequeño peso. El ejercicio consiste en realizar un movimiento del antebrazo y la mano de forma que la palma de la mano quede mirando hacia el techo y hacia el suelo respectivamente. Mantén cada posición un par de segundos, para después volver a la posición de inicio lentamente. Repite este ejercicio 20 veces, para comenzar.

6.- Ejercicios de presión: apretando una simple pelota de goma de distintas resistencias y manteniendo dicha presión durante 10 segundos entre 15-20 repeticiones.



Observaciones: Estos ejercicios deben realizarse cuando no se presente dolor, tras tener un episodio del mismo o de forma preferible como precaución para prevenir la aparición de estas lesiones.

⇒ Realizar una **adecuación muscular a las condiciones** de trabajo antes de iniciar la jornada laboral como forma de preparar nuestra musculatura al esfuerzo y de disminuir la tensión sobre el tendón en uso. Esto se puede conseguir **mediante la realización de unos sencillos ejercicios de calentamiento previos y de estiramiento antes y después de la realización de nuestra actividad.** Para ello, te proponemos una serie de ejercicios de calentamiento y de estiramiento:

Ejercicios de calentamiento de la musculatura de la muñeca, mano y dedos:

1.- Ejercicios de oposición del pulgar y de los dedos:

Sobre una mesa, coloca la mano con la palma de la misma hacia el techo. Intenta tocar con el dedo pulgar el dedo meñique, ejerce un poco de presión, manténla un par de segundos y abre la mano nuevamente para repetir este ejercicio con cada uno de los dedos.



2.- Ejercicios de circundaciones de muñeca:

Con el antebrazo apoyado sobre el muslo o al borde de una mesa con la mano por fuera de la misma, cierra el puño de forma suave y realiza círculos lentamente. Repite este ejercicio 20 veces.



3- Ejercicios de pronosupinación de antebrazos:

La postura inicial es sentado sobre la silla con el antebrazo y la palma de la mano apoyados sobre el muslo. El ejercicio consiste en realizar un movimiento del antebrazo y la mano, de forma que la palma de la mano quede mirando hacia el techo. Mantén esta posición un par de segundos, para después volver a la posición de inicio lentamente. Repite este ejercicio 20 veces.

Ejercicios de estiramiento:

1.- Estiramiento de los músculos flexores y extensores del antebrazo: este ejercicio contribuye a prevenir desequilibrios musculares.



2.- Ejercicios de estiramiento del pulgar y la musculatura radial de la muñeca. Colócate sobre una mesa con el pulgar apuntando al techo y la muñeca por afuera de la mesa; descende, como se indica en la figura, el pulgar hacia la base del dedo meñique y cierra la mano abrazando el pulgar. Lentamente descende tu mano hacia el suelo hasta que notes tirantez. Mantén 20 segundos y repite de 5 a 10 veces.



Observaciones: Estas medidas de adecuación muscular se deben incrementar en función de las condiciones ambientales en las que se desempeña la tarea. (Por ejemplo entornos fríos...) y están igualmente indicadas en la realización de actividades físicas y deportivas.

- ⇒ Es útil y recomendable el **minimizar la posible inflamación** existente de las estructuras implicadas. Puedes seguir este sencillo tratamiento en tu domicilio: se trata de **aplicar hielo después de los periodos de ejercicio / trabajo** para reducir la inflamación y conseguir un alivio temporal del dolor. Para la aplicación del hielo, rodea el codo y el antebrazo con una tela humedecida y coloca una bolsa de hielo triturado sobre ésta. Mantén el hielo durante 15-20 minutos.
- ⇒ Y, por último, no debemos olvidar que **debemos protegernos** frente a este tipo de problemas de una forma sencilla, teniendo en cuenta que habrá que:
 - ▶ Reducir la actividad QUE CAUSA el dolor .
 - ▶ Modificar aquellas actividades que agravan el dolor.
 - ▶ Disminuir el tiempo o intensidad de la actividad.
 - ▶ Realizar descansos y estiramientos frecuentes.
 - ▶ Si persiste la molestia o el dolor acudir al Servicio Médico.

Con colaboración de Carlos Pedrero. Fisioterapeuta. Consejo Superior de Deportes.