

PREVENIR LOS TRASTORNOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS en las empresas del SECTOR FERROVIARIO

Son trastornos de origen músculo-esquelético que afectan a diversas partes del cuerpo, el cuello, la espalda, las rodillas, el codo, las muñecas,... derivados de la exposición laboral a riesgos de origen ergonómico.

Los sobreesfuerzos realizados durante la jornada de trabajo se traducen en realizar una fuerza que supera a la considerada como aceptable y por tanto exponen al trabajador al riesgo de sufrir trastornos de origen músculo-esquelético.

La exposición a los riesgos de origen ergonómico se produce debido a la realización de sobreesfuerzos en el puesto de trabajo derivados principalmente del manejo manual de cargas, de la fatiga visual (PVD), de la adopción de posturas forzadas y de la realización de movimientos repetitivos.

¿CUÁLES SON?

Los principales trastornos de origen músculo-esquelético derivados de la exposición a estos riesgos son:

- Dolor miembro superior: hombro, brazo, codo, antebrazo (epicondilitis, epitrocleitis, tendinitis,...).
- Dolor en muñecas, manos o dedos (síndrome del túnel carpiano).
- Dolor en miembro inferior: cadera, muslo, rodilla, pierna, tobillo, pie (bursitis,...).
- Dolor zona lumbar.
- Dolor cuello / nuca.
- Hernia de disco.
- Irritación y/o picor de ojos, visión borrosa.

¿QUÉ HACER?

**ACUDE
A TU
DELEGADO.**

Acción DI-0013/2011
financiada por la
Fundación para
la Prevención de
Riesgos Laborales

Con la financiación de la



FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES

