

TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS



- ESPALDA**
- Hernia discal
 - Lumbalgias
 - Ciática
 - Dolor muscular
 - Protusión discal
 - Distensión muscular
 - Lesiones discales
 - Levantar, depositar, sostener, empujar o tirar de cargas pesadas.
 - Posturas forzadas del tronco: giros e inclinaciones atrás, hacia los lados o adelante.
 - El trabajo físico muy intenso.
 - Las vibraciones transmitidas al cuerpo a través de los pies o las nalgas.
 - Tensión nerviosa, estrés.

- CUELLO**
- Dolor
 - Espasmo muscular
 - Lesiones discales
 - Posturas forzadas de la cabeza: cabeza girada, inclinada hacia atrás o a un lado, o muy inclinada hacia delante.
 - Mantener la cabeza en la misma posición durante muchos minutos
 - Movimientos repetitivos de la cabeza y los brazos
 - Aplicar fuerzas con los brazos o con las manos.
 - Tensión durante el trabajo

- HOMBROS**
- Tendinitis
 - Periartritis
 - Bursitis
 - Posturas forzadas de los brazos: brazos muy levantados por delante o a los lados del cuerpo; brazos llevados hacia atrás del tronco.
 - Movimientos muy repetitivos de los brazos.
 - Mantener los brazos en una misma posición durante muchos minutos.
 - Aplicar fuerzas con los brazos o con las manos.

- CODO**
- Codo de tenis
 - Epicondilitis
 - Síntomas: dolor diario en el codo, aun sin moverlo, puede ser un síntoma de un trastorno músculo-esquelético.
 - Causas principales: Trabajo repetitivo de los brazos que al mismo tiempo exige realizar fuerza con la mano.

- MANOS**
- Síndrome del túnel carpiano
 - Tendinitis
 - Entumecimiento
 - Distensión
 - Síntomas: el más común, el dolor frecuente. En el "síndrome del túnel carpiano" el dolor se extiende por el antebrazo, acompañado de hormigueos y adormecimiento de los dedos pulgar, índice y medio, sobre todo por la noche.
 - Causas principales: El trabajo manual repetitivo haciendo a la vez fuerza con la mano o con los dedos.

- PIERNAS**
- Hemorroides
 - Ciática
 - Varices

Alumna: Karla Lizeth Valencia Pérez
 Docente: Dra. Monica Gordillo Rendón
 Materia: Medicina del trabajo
 Fecha: 11/ Diciembre/ 2020

