

ANATOMIA Y FISILOGIA I

Ensayo

Los trastornos frecuentes del esqueleto y músculos
MTRO. FERNANDO ROMERO PERALTA



PRESENTA EL ALUMNO:

Ana cristel camas alvarez

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

Ier cuatrimestre "A" Lic. Enfermería escolarizado

Pichucalco, Chiapas

15 de octubre del 2020

INDICE

PORTADA.....	1
INDICE.....	2
INTRODUCCION.....	3
LOS TRASTORNOS FRECUENTES DEL ESQUELETO Y MUSCULOS.....	4
CONSECUENCIAS.....	5
CAUSAS DE LOS TME.....	5, 6
CAUSAS.....	7,8
VALORACION.....	9
PUEBAS COMPLEMENTARIAS.....	9
GLOSARIO.....	10
CUESTIONARIO.....	11,12,13
CONCLUSION.....	14

INTRODUCCION

El objetivo de este ensayo es dar a conocer información sobre los trastornos frecuentes del esqueleto y músculos, los trastornos son el conjunto de lesiones y síntomas que afectan al sistema osteomuscular, es decir, huesos, músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios y sistema circulatorio, en este ensayo lo que se trata dar a entender y dar a conocer es de ¿Cómo puede afectar?, consecuencias, las causas y sus valoraciones.

Los trastornos frecuentes del esqueleto y músculos

Los trastornos de este tipo más comunes e incapacitantes son la artrosis, el dolor de espalda y de cuello, las fracturas debidas a la fragilidad ósea, los traumatismos y las enfermedades inflamatorias sistémicas, como la artritis reumatoide, un conjunto de lesiones y síntomas que afectan al sistema osteomuscular y a sus estructuras asociadas, es decir, huesos, músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios y sistema circulatorio.

Pueden afectar a:

Articulaciones (artrosis, artritis reumatoide, artritis psoriásica, gota, espondilitis anquilosante)

huesos (osteoporosis, osteopenia y fracturas debidas a la fragilidad ósea, fracturas traumáticas)

músculos (sarcopenia)

la columna vertebral (dolor de espalda y de cuello);

varios sistemas o regiones del cuerpo (dolor regional o generalizado y enfermedades inflamatorias, entre ellas los trastornos del tejido conectivo o la vasculitis que tienen manifestaciones musculo esqueléticas, como el lupus eritematoso sistémico).

Los trastornos musculo esqueléticos pueden debutar en cualquier momento de la vida, pero ocurren principalmente desde la adolescencia hasta la vejez. Se prevé que su prevalencia y sus efectos aumenten con el envejecimiento de la población mundial y la mayor frecuencia de los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles.

Un trastorno musculo esquelético relacionado con el trabajo es una lesión de los músculos, tendones, ligamentos, nervios, articulaciones, cartílagos, huesos o vasos sanguíneos de los brazos, las piernas, la cabeza, el cuello o la espalda que se produce o se agrava por tareas laborales como levantar, empujar o jalar objetos. Los síntomas pueden incluir dolor, rigidez, hinchazón, adormecimiento y cosquilleo.

Consecuencias

Pueden producir baja laboral y requerir tratamiento médico y los más graves generar incapacidad laboral. Diagnósticos médicos de TME serían el de tendinitis, síndrome de túnel carpiano, lumbalgias, ciáticas, hernia.

Los TME relacionados con el trabajo afectan principalmente a la espalda, el cuello, los hombros y las extremidades tanto superiores como inferiores y se incluye en ellos cualquier daño o trastorno de las articulaciones u otros tejidos. Los problemas de salud varían desde molestias y dolores leves hasta enfermedades más graves que requieren baja por enfermedad o tratamiento médico. En los casos crónicos estos trastornos pueden provocar una discapacidad e impedir que la persona afectada siga trabajando.

factores individuales como la edad, condiciones físicas, enfermedades crónicas.

En definitiva, para evitar los TME será necesario que como trabajadores conozcamos los riesgos inherentes del puesto de trabajo, sepamos de medidas preventivas que en el entorno laboral se pueden adoptar la prevención es la mejor postura y que además cuando se producen sepamos clarificar su origen para evitar que nosotros mismos los confundamos con enfermedades comunes, lesiones domésticas e incluso motivadas por actividades deportivas.

Los factores de riesgo que contribuyen a su aparición.

factores físicos por la manipulación de cargas, posturas o movimientos repetitivos, exposición a vibraciones que alteran todo el cuerpo, sedentarismo prolongado y realizar trabajos estáticos, adoptar posturas forzadas, también por trabajar en entornos físicos pocos favorables (por ejemplos en zonas frías, con mucha humedad o bien calurosas).

factores psicosociales por la falta de alicientes laborales, de autoestima, de apoyo social o bien puede ocurrir que el trabajador sufra de un alto nivel de exigencia, de demandas de tareas, estrés.

Causas de los TME

La mayoría de los TME relacionados con el trabajo se desarrollan con el tiempo. Por lo general estos trastornos no tienen una sola causa y, a menudo, son el resultado de combinar varios factores de riesgo, como factores físicos y biomecánicos, factores organizativos y los psicosociales, así como factores individuales.

Entre los factores de riesgo físicos y biomecánicos cabe destacar:

- La manipulación de cargas, especialmente al flexionar o girar el cuerpo.
- Los movimientos repetitivos o enérgicos.
- Las posturas forzadas y estáticas.
- Las vibraciones, una mala iluminación o los entornos de trabajo a temperaturas bajas.
- El trabajo a un ritmo rápido.
- Una posición sentada o erguida durante mucho tiempo sin cambiar de postura.
- Entre los factores de riesgo organizativos y psicosociales cabe destacar:

Las altas exigencias de trabajo y la baja autonomía

- La falta de descansos o de oportunidades para cambiar de postura en el trabajo.
- El trabajo a gran velocidad, también como consecuencia de la introducción de nuevas tecnologías.
- Las jornadas muy largas o el trabajo por turnos.
- La intimidación, el acoso y la discriminación en el trabajo.
- Una baja satisfacción laboral.

En general, todos los factores psicosociales y organizativos (especialmente cuando se combinan con los riesgos físicos) que pueden producir estrés, fatiga, ansiedad u otras reacciones, lo que, a su vez, aumenta el riesgo de padecer TME.

Entre los factores de riesgo individuales cabe destacar

- Los antecedentes médicos;
- La capacidad física;
- El estilo de vida y los hábitos (como fumar o la falta de ejercicio físico)

Causas

La causa del dolor musculo esquelético puede ser un trastorno óseo, articular o muscular; una lesión de los tendones, los ligamentos o de las bolsas sinoviales, o una combinación los traumatismos son la causa más frecuente de dolor.

El dolor óseo es habitualmente profundo, penetrante o sordo, es el resultado de un traumatismo. Otras causas menos frecuentes son la infección ósea (osteomielitis), los trastornos endocrinológicos y los tumores.

El dolor muscular (denominado mialgia) es con frecuencia menos intenso que el dolor óseo, pero puede ser muy molesto. Por ejemplo, un espasmo muscular o un calambre en la pantorrilla (una contracción muscular sostenida y muy dolorosa) producen un dolor intenso. El dolor puede ocurrir cuando un músculo se ve afectado por una lesión, pérdida de flujo sanguíneo, infección, o un tumor, la polimialgia reumática es un trastorno que causa dolor intenso y rigidez en el cuello, los hombros, la zona superior e inferior de la espalda y las caderas.

El dolor en los tendones y los ligamentos suele ser menos acusado que el dolor óseo. A menudo se describe como cortante y aumenta cuando el tendón o el ligamento afectados se estiran o se mueven y por lo general se alivia con el reposo. Entre las causas frecuentes de dolor en los tendones se incluyen tendinitis, tenosinovitis, epicondilitis lateral o epitrocleeítis medial, y traumatismos tendinosos. La causa más frecuente de dolor en los ligamentos son los traumatismos esguinces.

El dolor en las bolsas sinoviales puede estar causado por un traumatismo, una sobrecarga, gota o infección. Las bolsas sinoviales o bursas son pequeñas bolsas llenas de líquido que proporcionan un colchón de protección alrededor de las articulaciones. Generalmente, empeora con los movimientos en los que está implicada la bolsa y se alivia con el reposo. La bolsa afectada puede inflamarse.

El dolor en las articulaciones denominado artralgia puede o no estar relacionado con la inflamación articular (artritis). La artritis puede causar inflamación y dolor. La artritis puede ser consecuencia de una amplia variedad de trastornos que comprenden la artritis inflamatoria como la artritis reumatoide, la artrosis, la artritis infecciosa, la gota y los trastornos relacionados, las enfermedades auto inmunitarias como el lupus eritematoso sistémico y los trastornos vasculitis como la vasculitis asociada a la inmunoglobulina A, la osteonecrosis y las lesiones que afectan a la porción articular del hueso. El dolor artrítico puede ser de aparición reciente agudo, por ejemplo, cuando está producido por infecciones, traumatismos o gota

o de larga evolución crónica, por ejemplo, cuando está causado por la artritis reumatoide o la artrosis. El dolor causado por la artritis empeora con el movimiento, pero por lo general está presente incluso en reposo. A veces, el dolor que se origina en estructuras cercanas a la articulación, como los tendones y las bolsas sinoviales, parece tener su origen en la articulación.

La fibromialgia puede causar dolor en músculos, tendones y ligamentos. Normalmente el dolor se percibe como dolor a la palpación en múltiples localizaciones y puede ser difícil de describir con precisión, pero por lo general no proviene de las articulaciones. Las personas afectadas suelen tener otros síntomas, como fatiga y trastornos del sueño.

Algunos trastornos musculoesqueléticos causan dolor por compresión de los nervios. Entre estos procesos se incluyen los síndromes por compresión de nervios periféricos, por ejemplo, los síndromes del túnel carpiano; los síndromes del túnel cubital y los síndromes del túnel tarsiano. El dolor tiende a irradiar a lo largo de la zona inervada por el nervio y es a veces quemante. Por lo general se acompaña de sensación de hormigueo, entumecimiento, o ambos.

A veces, un dolor que parece ser musculoesquelético está en realidad causado por un trastorno en otro sistema del organismo. Por ejemplo, el dolor de hombro puede ser causado por una enfermedad que afecte a los pulmones, al bazo o a la vesícula biliar. El dolor de espalda puede estar ocasionado por un cálculo renal, un aneurisma aórtico abdominal, una inflamación del páncreas o, en las mujeres, por trastornos pélvicos. El dolor en el brazo puede deberse a un ataque al corazón infarto de miocardio.

Valoración

- Cuántas y qué articulaciones están involucradas
- Si la parte central del esqueleto (es decir, la columna y la pelvis) está afectada
- Si el dolor de las articulaciones es agudo o crónico
- Qué factores alivian o empeoran el dolor

Si hay otros síntomas que afectan a otros órganos (por ejemplo, erupción cutánea, fiebre, o sequedad de ojos)

La identificación de estos factores proporciona pistas importantes sobre qué trastorno es el responsable más probable del dolor. El médico realiza una exploración física para determinar estos factores y detectar otros hallazgos importantes que podrían ayudar a determinar la causa del dolor.

Por ejemplo, el dolor que empeora con el movimiento orienta hacia un trastorno musculoesquelético. El dolor con espasmos musculares sugiere un trastorno muscular a veces una lesión crónica de la médula. La zona de tumefacción o la localización de la zona que presenta dolor a la palpación (por ejemplo, una articulación, un ligamento o una bolsa sinovial) suelen indicar que ese es el origen del dolor. Sin embargo, con frecuencia estas características del dolor no son suficientes para establecer su origen ni su causa. Por ello, el médico normalmente hace un diagnóstico específico basándose en la presencia de otros síntomas, en hallazgos de la exploración y a menudo en los resultados de las pruebas de laboratorio y las radiografías. Por ejemplo, la enfermedad de Lyme a menudo causa dolor en las articulaciones con inflamación y erupción con manchas en ojo de buey, y los análisis de sangre muestran anticuerpos frente a la bacteria que la causa. La gota se caracteriza por un dolor súbito, con tumefacción y enrojecimiento en la articulación del dedo gordo del pie o en otras articulaciones. Los análisis del líquido articular suelen mostrar la presencia de cristales de ácido úrico.

Pruebas complementarias

Los análisis de sangre

Las radiografías

las resonancias magnéticas nucleares

La tomografía computarizada (TC)

GLOSARIO

- **Artrosis:** Que se produce cuando el tejido flexible en los extremos de los huesos se desgasta.
- **TME:** Son procesos, que afectan principalmente a las partes blandas del aparato locomotor: músculos, tendones, nervios y otras estructuras próximas a las articulaciones.
- **Sedentarismo:** es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas.
- **Alicientes:** Aspecto positivo de algo, que sirve de estímulo y mueve a una persona a realizar una acción o a actuar de determinada manera.
- **Osteomielitis:** inflamación del hueso ocasionada por una infección, generalmente en las piernas, los brazos o la columna vertebral.
- **Mialgia:** Dolor y malestar en los músculos que puede ser de moderado a intenso.
- **Polimialgia:** La polimialgia reumática aparece generalmente en las personas mayores de cincuenta años. Enfermedad inflamatoria que provoca dolores y rigidez muscular en los hombros y las caderas.
- **Vasculitis:** Puede ocasionar que las paredes de los vasos sanguíneos se engrosen y se angosten, lo que limita la irrigación sanguínea a los tejidos y órganos.
- **Fibromialgia:** Suele estar acompañada de fatiga y alteraciones del sueño, la memoria y el estado de ánimo, los síntomas más comunes son la sensibilidad y el dolor muscular generalizados.

Cuestionario

1._ ¿Que son los trastornos frecuentes del esqueleto y músculos? conjunto de lesiones y síntomas que afectan al sistema osteomuscular y a sus estructuras asociadas, es decir, huesos, músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios y sistema circulatorio.

2._ ¿Que puede afectar los trastornos frecuentes del esqueleto muscular? Las articulaciones, huesos y músculo.

3._ ¿Cuáles son las consecuencias de los trastornos del esqueleto muscular?

- factores individuales como la edad, condiciones físicas, enfermedades crónicas.
- Los factores de riesgo que contribuyen a su aparición.

4._ ¿Que es el TME? Son procesos, que afectan principalmente a las partes blandas del aparato locomotor: músculos, tendones, nervios y otras estructuras próximas a las articulaciones.

5._ ¿Cuáles son las causas del TME? Son el resultado de combinar varios factores de riesgo, como factores físicos y biomecánicos, factores organizativos y los psicosociales, así como factores individuales.

6._ ¿Que afectan los trastornos del esqueleto muscular? Los tejidos blandos del aparato locomotor de los huesos, ligamentos, músculos, tendones, nervios y articulaciones.

7._ ¿Cómo se llaman las distintas alteraciones de músculos? Tenosinovitis, tendinitis, síndrome del túnel carpiano y epicondilitis.

8._ ¿Cuáles son los síntomas? Dolor en los músculos o las articulaciones, sensación de hormiguero en el brazo o la mano, pérdida de fuerza y sujeción en la mano, pérdida de sensibilidad y hormigueo.

9._ ¿Cuál es la causa del esqueleto muscular? La causa del dolor musculo esquelético puede ser un trastorno óseo, articular o muscular; una lesión de los tendones, los ligamentos o de las bolsas sinoviales, o una combinación los traumatismos son la causa más frecuente de dolor

10._ ¿Que es el dolor óseo? Penetrante o sordo, es el resultado de un traumatismo. Otras causas menos frecuentes son la infección ósea (osteomielitis), los trastornos endocrinológicos y los tumores.

11._ ¿De qué trata el dolor muscular? Es con frecuencia menos intenso que el dolor óseo, pero puede ser muy molesto. Por ejemplo, un espasmo muscular o un calambre en la pantorrilla (una contracción muscular sostenida y muy dolorosa) producen un dolor intenso.

12._ ¿De qué trata el dolor en los tendones y los ligamentos? Suele ser menos acusado que el dolor óseo. A menudo se describe como cortante y aumenta cuando el tendón o el ligamento afectados se estiran o se mueven y por lo general se alivia con el reposo.

13._ ¿De qué trata el dolor en las bolsas sinoviales? Puede estar causado por un traumatismo, una sobrecarga, gota o infección, las bolsas sinoviales, las bolsas serosas o bursas son pequeñas bolsas llenas de líquido que proporcionan un colchón de protección alrededor de las articulaciones.

14._ ¿De qué trata el dolor en las articulaciones? Denominado artralgia puede o no estar relacionado con la inflamación articular (artritis). La artritis puede causar inflamación y dolor.

15._ ¿Cómo se puede causar la fibromialgia? Puede causar dolor en músculos, tendones y ligamentos. Normalmente el dolor se percibe como dolor a la palpación en múltiples localizaciones y puede ser difícil de describir con precisión, pero por lo general no proviene de las articulaciones.

16._ ¿Por que causan dolor algunos músculos esqueléticos? Por compresión de los nervios.

17._ ¿Que procesos de síndromes incluyen en el trastorno de los músculos esqueléticos? Los síndromes del túnel carpiano; los síndromes del túnel cubital y los síndromes del túnel tarsiano.

18._ ¿En qué modo se acompaña el músculo esquelético? Por lo general se acompaña de sensación de hormigueo, entumecimiento, o ambos.

19._ ¿Que enfermedad afecta causada por el dolor de hombro? Los pulmones, el bazo o a la vesícula biliar.

20._ ¿Cómo puede ser ocasionado el dolor de espalda? Por un cálculo renal, un aneurisma aórtico abdominal, una inflamación del páncreas o, en las mujeres, por trastornos pélvicos.

21._ ¿A qué se debe el dolor de brazo? Un ataque al corazón, infarto de miocardio.

22._ ¿Cuáles son los puntos de valoración?

- Cuántas y qué articulaciones están involucradas
- Si la parte central del esqueleto (es decir, la columna y la pelvis) está afectada
- Si el dolor de las articulaciones es agudo o crónico
- Qué factores alivian o empeoran el dolor

23._ ¿Que sugiere el dolor con espasmos musculares? Sugiere un trastorno muscular a veces una lesión crónica de la médula.

24._ ¿Cómo se llama la zona que presenta dolor a la palpación? La zona de tumefacción o la localización.

25._ ¿Cuáles son las pruebas completarias del trastorno frecuentes y músculos?

- Los análisis de sangre
- Las radiografías
- Las resonancias magnéticas nucleares
- La tomografía computarizada (TC)

CONCLUSION

Podemos concluir que el trastorno frecuente del esqueleto y músculos son el conjunto de lesiones y síntomas que afectan al sistema osteomuscular, Un trastorno musculo esquelético relacionado con el trabajo es una lesión de los músculos, tendones, ligamentos, nervios, articulaciones, cartílagos, huesos o vasos sanguíneos de los brazos, las piernas, la cabeza, el cuello o la espalda que se produce o se agrava por tareas laborales como levantar, empujar o jalar.

Los trastornos musculo esqueléticos son la principal causa de discapacidad y el dolor lumbar es la causa más frecuente de discapacidad en el mundo.

Las enfermedades y traumatismos musculo esqueléticos no solo ocurren en la tercera edad, sino en cualquier momento de la vida. Entre una de cada tres y una de cada cinco personas, incluidos los niños, sufren una afección osteoarticular o muscular dolorosa y incapacitante.

Estos trastornos limitan enormemente la movilidad y la destreza, obligan a jubilaciones anticipadas, reducen la riqueza acumulada y afectan a la capacidad de participación en la vida social.