

MEDICINA FISICA Y DE  
REHABILITACIÓN  
5TO SEMESTRE DE  
MEDICINA HUMANA



**Fuente bibliográfica:** Confederación nacional de la construcción . (Febrero 2020). "Los trastornos musculoesqueléticos de origen laboral". 14 de diciembre del 2021, de Fundación laboral de la construcción Sitio web: <https://www.lineaprevencion.com/uploads/lineaprevencion/contenidos/files/arch5eaaa98d2b926.pdf>

UDS

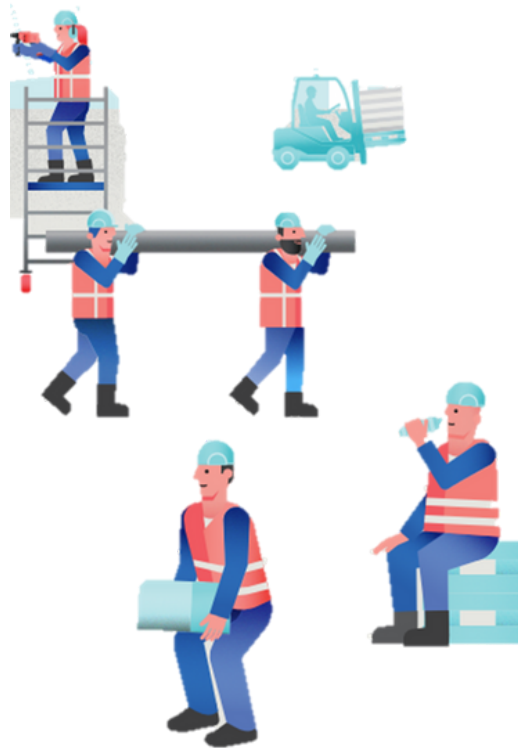


## TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS



**Catedrática:** Dra. Mónica  
Gordillo Rendón  
**Alumna:** Lucía Guadalupe  
Zepeda Montúfar

# ¿Cómo se puede evitar?



- Diseño adecuado de maquinas y herramientas
- Reducción de cargas
- Trabajo en equipo
- Evitar posturas estáticas y forzadas
- Detección precoz (reconocimiento médico)
- Establecer pausas cortas y frecuentes
- Realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento

## TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS DE EXTREMIDADES SUPERIORES

### Tendinitis del manguito de los rotadores

Es la inflamación de los tendones del manguito de los rotadores, y suele originarse por la sobrecarga generada por movimientos frecuentes de hombro en el ámbito laboral. La inflamación crónica puede producir lesiones que provoquen un desgarro y una posterior ruptura del tendón.



**Epicondilitis:** Lesión por el esfuerzo repetitivo en el movimiento y por el que se inflaman los tendones de los músculos de la cara externa del codo. El dolor suele comenzar después de movimientos forzados o repetidos por la extensión del codo y/o la muñeca.



**Síndrome del túnel carpiano:** Es la compresión del nervio mediano a su paso por la muñeca a nivel del interior del túnel del carpo. Los síntomas comienzan con alteraciones de sensibilidad en el primer, segundo y tercer dedo de la mano. Su origen puede ser por movimientos y posturas forzadas de la mano en flexión y extensión.

## ¿Por qué se originan?

- Posturas forzadas, manejo de cargas y repetitividad.
- Organización del trabajo
- Sobrecarga, trabajo repetitivo, ritmo elevado y descanso insuficiente.



## TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS DE LA ESPALDA



**Síndrome cervical por tensión:** Cuadro clínico doloroso producido por una contractura muscular en la región cervical posterior debida a la sobrecarga de trabajo, uso repetitivo de los músculos o posturas forzadas de cuello.



**Lumbalgia:** Contractura dolorosa y persistente de los músculos de la zona lumbar. Se debe al ámbito laboral por sobrecargas continuadas de la musculatura lumbar o también por permanecer largos periodos de tiempo sentado en mala posición o con posturas forzadas.