



PRL

TRASTORNOS MUSCULUESQUELÉTICOS (TME)

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) afectan a los músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, huesos y nervios del cuerpo. Son el grupo de trastornos para la salud más frecuentes, siendo la principal causa de accidente con baja en jornada laboral.

Existen una gran variedad de patologías del aparato locomotor: Fatiga muscular, alteraciones de las curvaturas fisiológicas normales de la columna, patologías reumáticas, patologías de origen mecánico como esguinces, golpes y fracturas de huesos.

Factores desencadenantes

Son muy variados, pero destacan: el mantenimiento continuado de la misma postura, posturas de trabajo incorrectas, movimientos repetitivos o levantamiento manual de cargas de forma incorrecta o con peso excesivo.

Influyen de manera importante en la aparición de trastornos musculoesqueléticos el padecimiento estrés y otros factores psicosociales del trabajo. De esta forma, los trabajadores/as que sufren situaciones de estrés continuado tienen mayor probabilidad de sufrir trastornos musculoesqueléticos que personas que trabajan en entornos menos estresantes.

A continuación, te ofrecemos una serie de ejercicios de estiramientos **publicados en por el INSST** que te ayudarán a relajar los músculos. Prácticalos de forma regular, incluso alguno de ellos los puedes realizar en el centro de trabajo. Los ejercicios que se plantean a continuación son sólo una orientación general, y deben introducirse de manera progresiva.

- Cervicales
- Dorsales
- Lumbares

Ante cualquier duda, se debe consultar a un médico o especialista.



Ejercicio laboral: rutinas

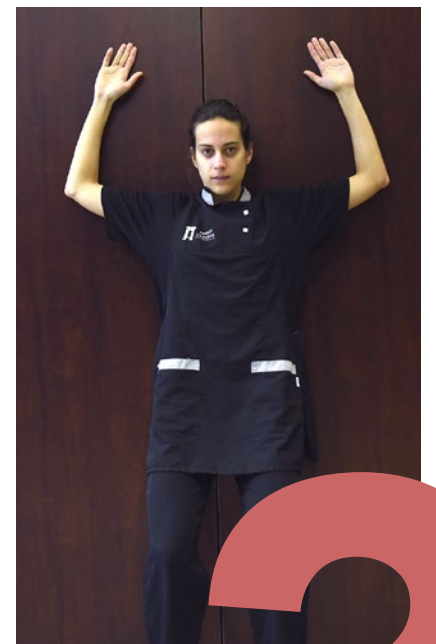
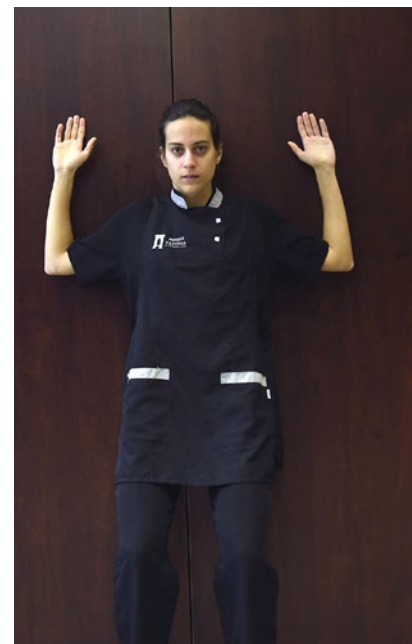
Nivel 1 – Cervicales

1

Masaje del trapecio superior

(2 x 1 minuto por lado)

Presione sobre la zona cervical y los puntos musculares más sobrecargados con una pelota de tenis o rodillo de masaje.

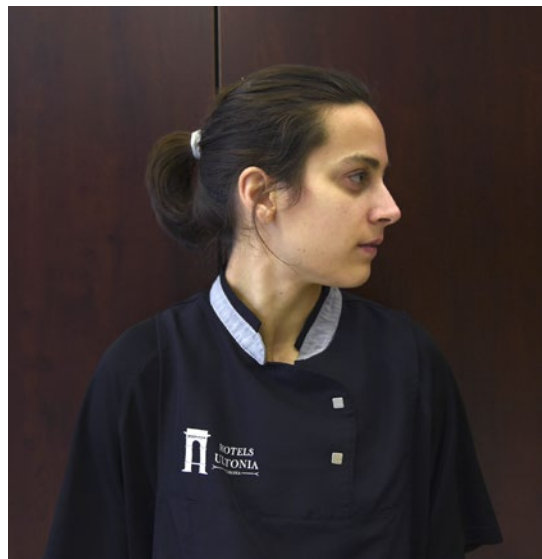
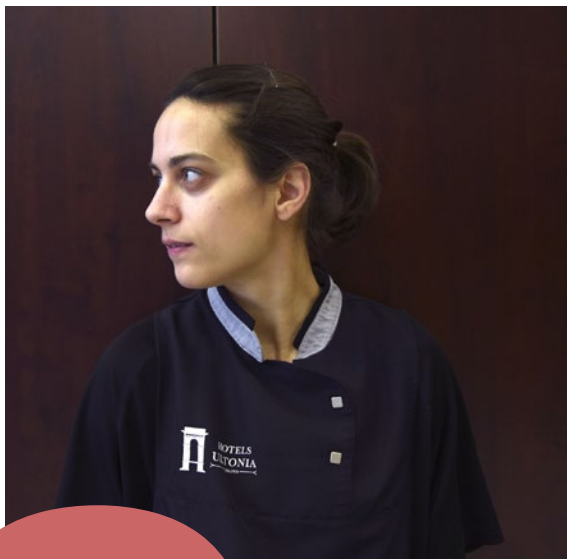


2

Elevaciones Wall Angels

(2 x 12 repeticiones)

Coloque la espalda en la pared y los brazos en una posición de 90°. Seguidamente, mueva los brazos arriba y abajo sin que se separen de la pared. Mantenga en todo momento las piernas semiflexionadas.

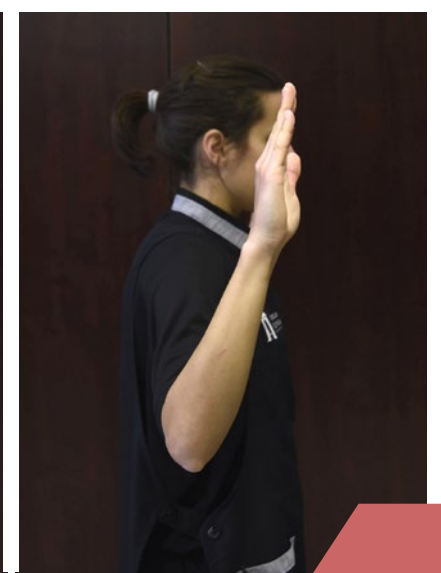
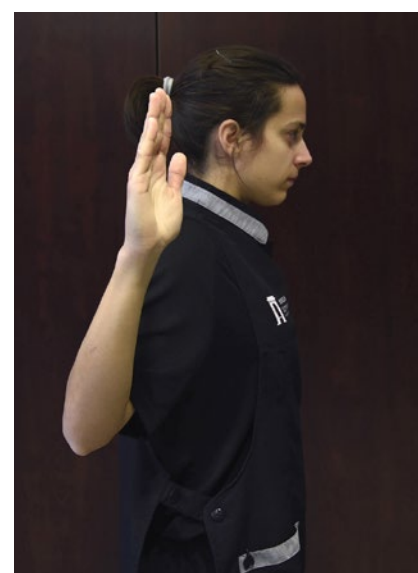
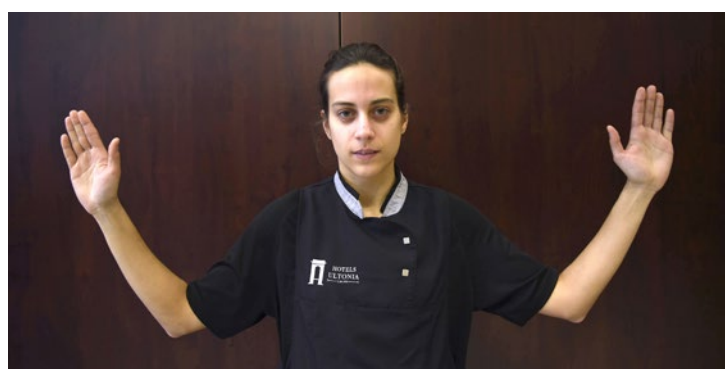


3

Rotación de cuello

(2 x 10 repeticiones)

Movilice el cuello hacia ambos lados de forma controlada.



4

La "W" *(2 x 8 repeticiones)*

Coloque los brazos a los lados formando una forma de "W". Mueva ligeramente hacia adelante y atrás los codos haciendo fuerza con las escápulas.





Ejercicio laboral: rutinas

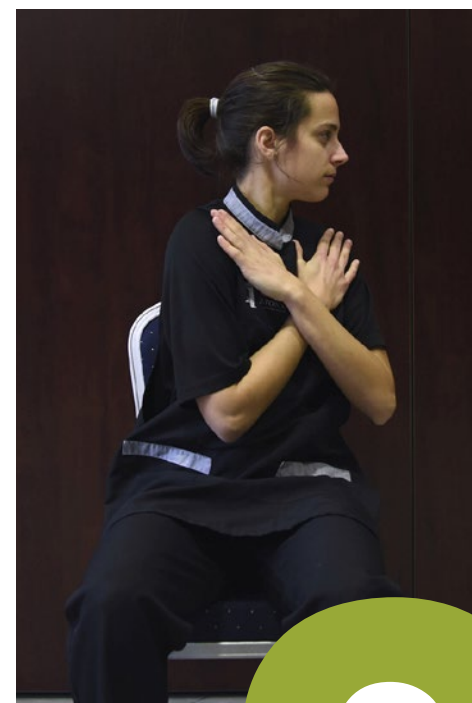
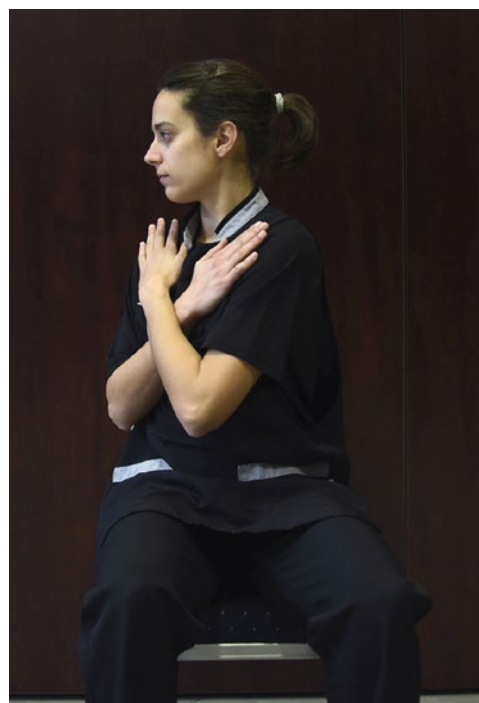
Nivel 1 – Lumbares

1

Masaje del muslo

(2 x 1 minuto por lado)

Presione sobre la zona lateral del muslo y los puntos musculares más sobrecargados con una pelota de tenis o rodillo de masaje.



Rotación lumbar

(2 x 8 repeticiones por lado)

Sentado, gire la espalda hacia un lado y el otro, con suavidad y control.

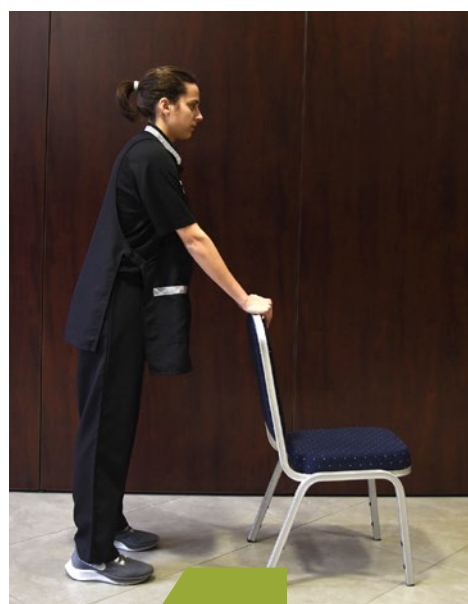
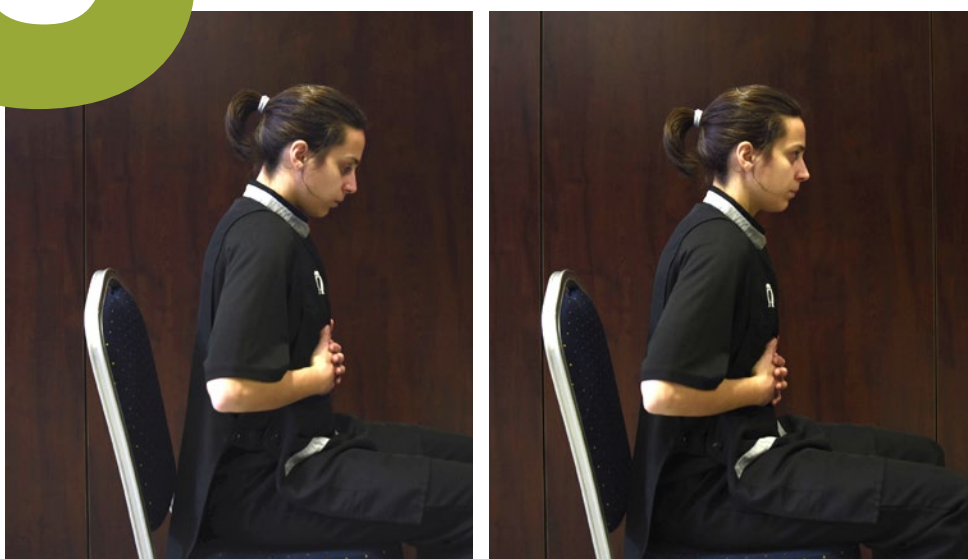
2

3

Respiración sentado

(2 x 12 repeticiones)

Siéntese con los pies separados al ancho de los hombros. Inhale mientras presiona el coxis hacia atrás. Exhale moviendo el coxis hacia delante.



4

Standing leg

(2 x 8 repeticiones por lado)

Apóyese en una silla y levante la pierna hacia arriba, realizando una flexión de 90°.





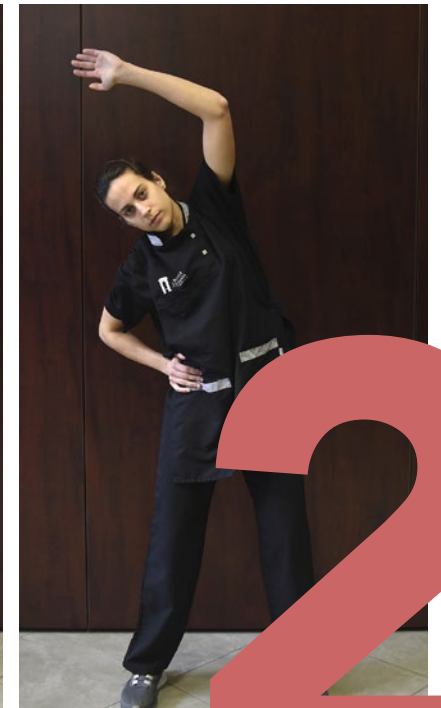
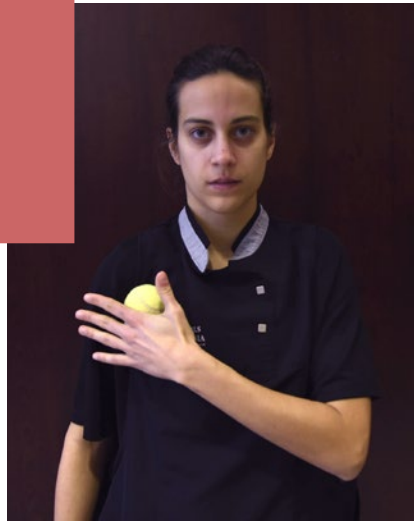
Ejercicio laboral: rutinas

Nivel 3 – Cervicales

1

Masaje del pecho (2 x 1 minuto por lado)

Presione sobre la zona de inserción del pectoral y los puntos musculares más sobrecargados con una pelota de tenis o rodillo de masaje.

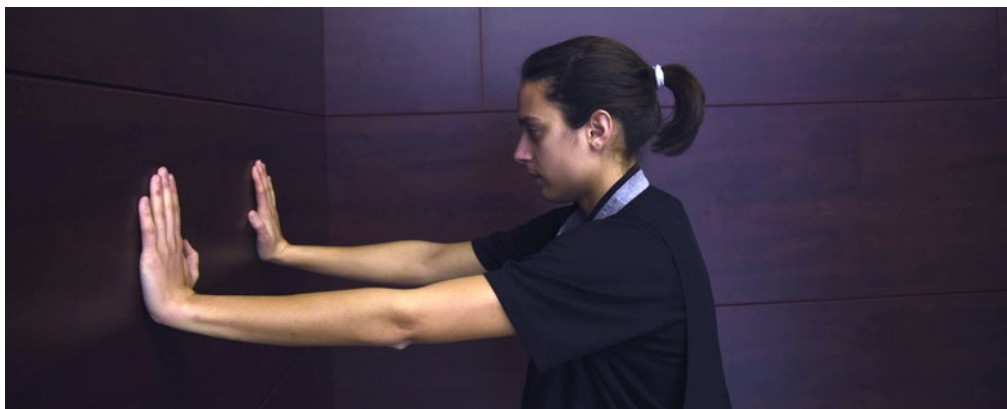


2

Inclinación cruzada

(2 x 8 repeticiones por lado)

Incline lateralmente el cuerpo hacia a un lado, acompañando el movimiento con el brazo contrario extendido. Vuelva a la posición inicial de forma lenta y controlada.

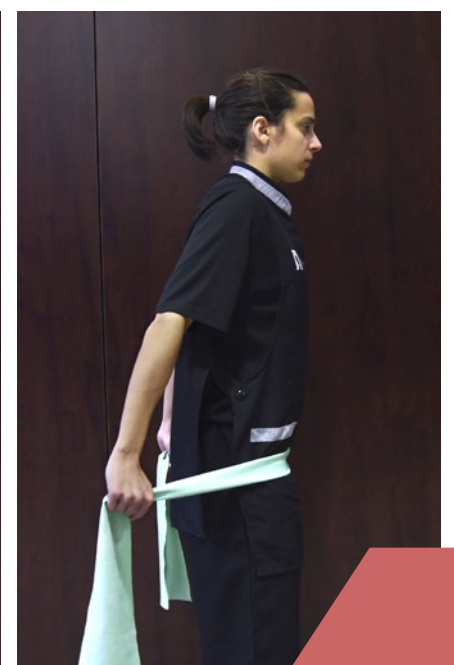
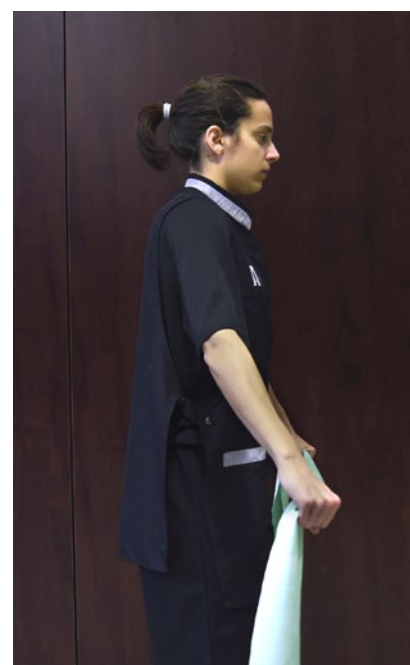


3

Rectificación cervical

(2 x 12 repeticiones)

Estire los brazos y coloque las manos en la pared. A continuación, mueva la cabeza hacia delante fijando la espalda y hacia atrás. Fije la mirada siempre hacia delante y no hacia abajo.



4

Extensión de tríceps

(2 x 10 repeticiones)

Pase una banda elástica por delante del cuerpo y estírela hacia atrás hasta donde pueda con los brazos semiflexionados.





Ejercicio laboral: rutinas

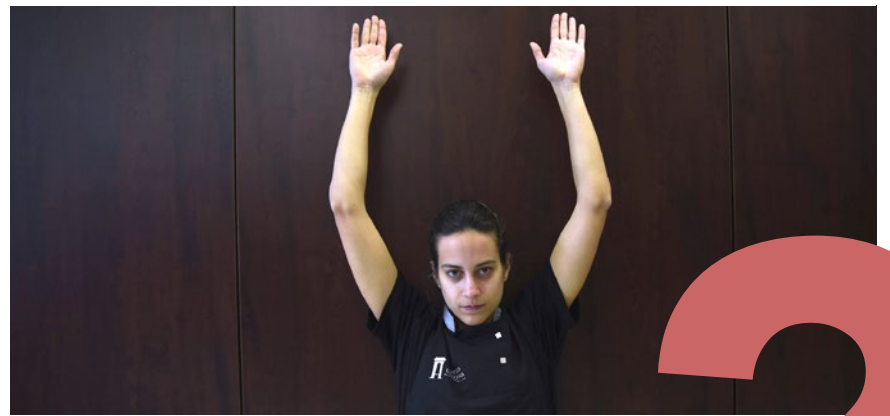
Nivel 2 – Cervicales

1

Estiramiento de cervicales

(2 x 30 segundos por lado)

Coja la cabeza con la mano e inclínela hacia abajo mirando el pie del mismo lado.



2

Rotaciones Wall Angels

(2 x 12 repeticiones)

Coloque la espalda en la pared y los brazos abiertos. Seguidamente, mueva los brazos arriba y abajo sin separarlos de la pared.

3

Ball Roll

(2 x 8 repeticiones por lado)

Coja una pelota y con el brazo en una posición de 90° apoye la pelota en la pared. Mueva la pelota hacia arriba y abajo sin que se caiga.



4

Rotación externa

(2 x 8 repeticiones por lado)

Sujete una pelota de tenis entre el cuerpo y el brazo. Haga una rotación externa del brazo sin despegarlo de la pelota.





Ejercicio laboral: rutinas

Nivel 3 – Lumbares

Estiramiento de glúteos

(2 x 10 repeticiones por lado)

Colóquese sentado con una pierna encima de la otra. Lleve el cuerpo ligeramente hacia delante y atrás.

1



Inclinación cruzada sentado/a

(2 x 8 repeticiones por lado)

Incline lateralmente el cuerpo hacia a un lado, acompañando el movimiento con el brazo contrario extendido. Vuelva a la posición inicial de forma lenta y controlada.

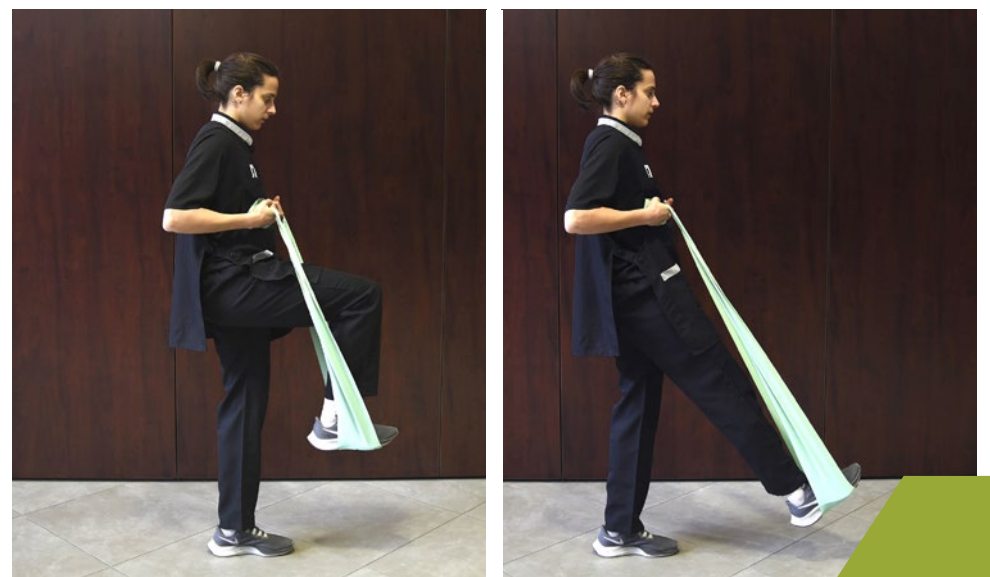
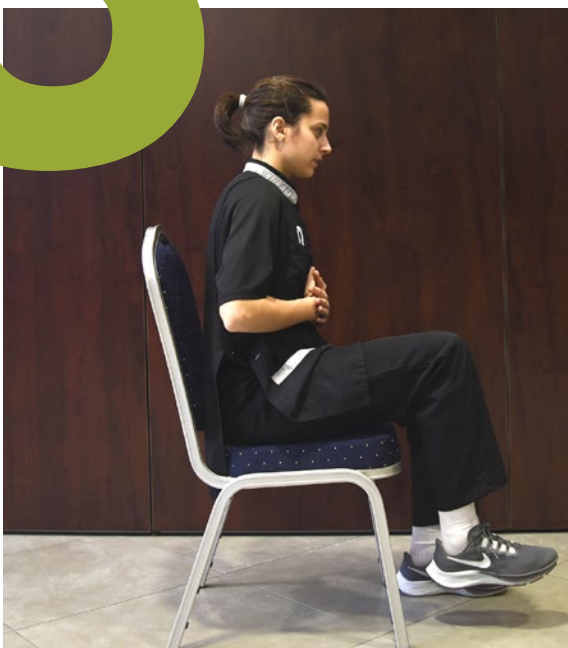
2

3

Elevación de pierna

(2 x 8 repeticiones por lado)

Suba y baje de forma lenta y controlada la pierna hasta que el pie se separe entre 5 y 10 cm. del suelo. Mantenga la espalda recta en todo momento.



Extensión de pierna

(2 x 8 repeticiones por lado)

Coloque la goma en la planta del pie y eleve la rodilla. Estire la pierna. Si le cuesta mantener el equilibrio, haga el ejercicio sentado.

4



Ejercicio laboral: rutinas

Nivel 1 – Dorsales

Estiramiento de pectoral

(2 x 30 segundos por lado)

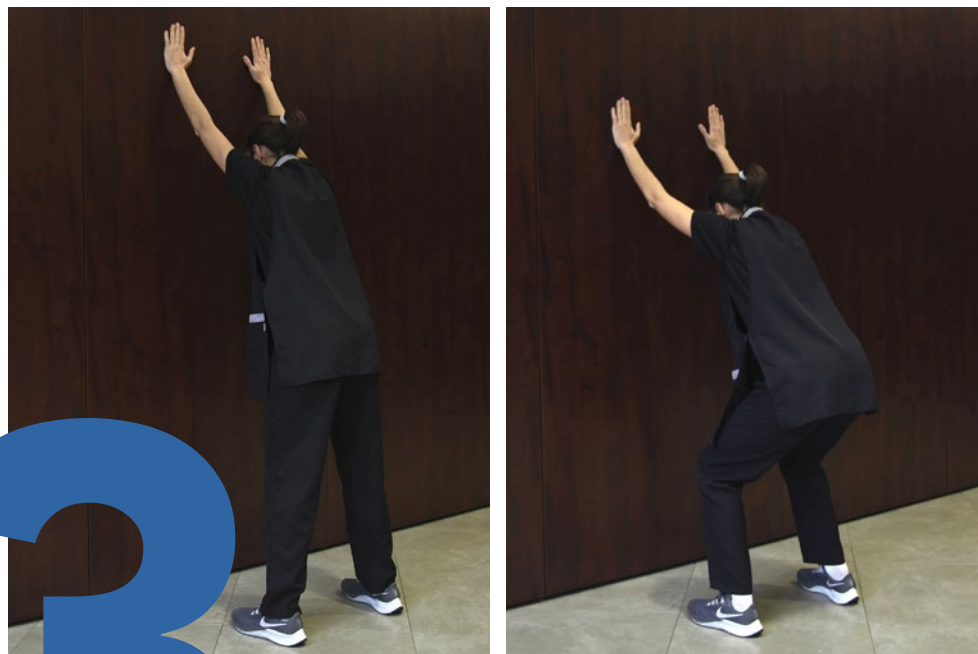
Pegue el brazo y el antebrazo en la pared con el hombro y codo flexionados 90°. Desde esa posición, gire el cuerpo hacia el lado contrario sin despegar el brazo de la pared.



Rotación de espalda

(2 x 8 repeticiones por lado)

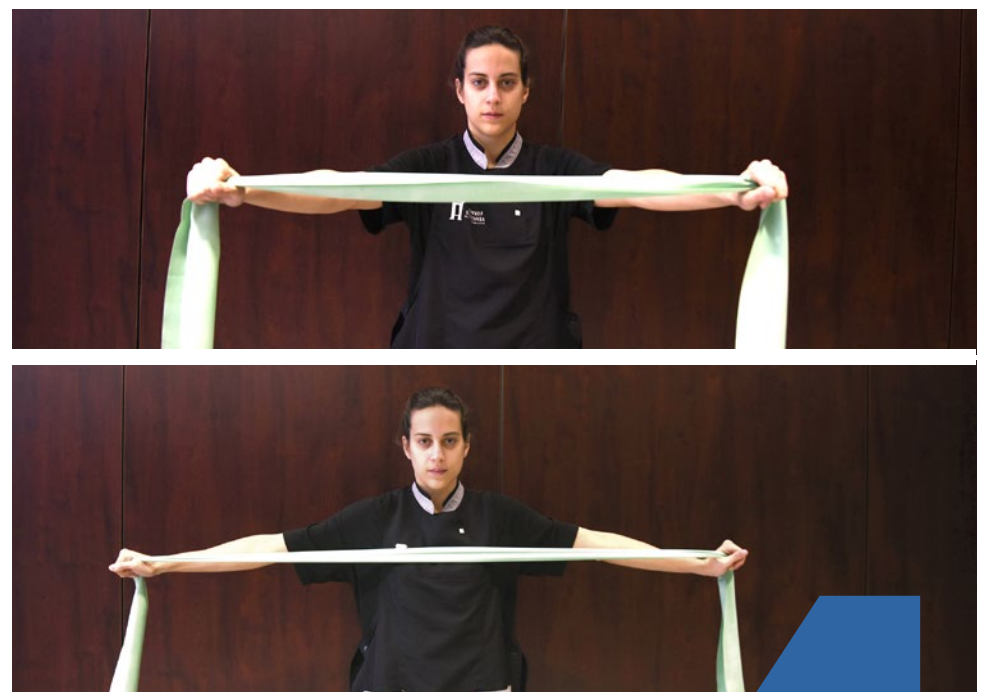
Colóquese de lado, con el brazo más próximo a la pared pegado y pie del mismo lado detrás. Abra el brazo más alejado a la pared hasta donde pueda. Evite girar la cadera.



Estiramiento dinámico de espalda

(2 x 10 repeticiones)

Con las manos en la pared y las piernas semiflexionadas, realice un movimiento lento hacia arriba y hacia abajo sin despegar las palmas de las manos de la pared.



Splitter

(2 x 12 repeticiones)

Coja una banda elástica con las dos manos y estírela hasta donde pueda.





Ejercicio laboral: rutinas

Nivel 2 – Dorsales

1

Masaje del deltoides anterior

(2 x 1 minuto por lado)

Presione sobre la zona del deltoides y los puntos musculares más sobrecargados con una pelota de tenis o rodillo de masaje.



Brazos atrás

(2 x 12 repeticiones)

Colóquese con una pierna por delante de la otra. Flexione un poco las piernas y lleve los brazos hacia atrás hasta donde pueda. Vuelva a la posición inicial y repita el movimiento de brazos hacia atrás.

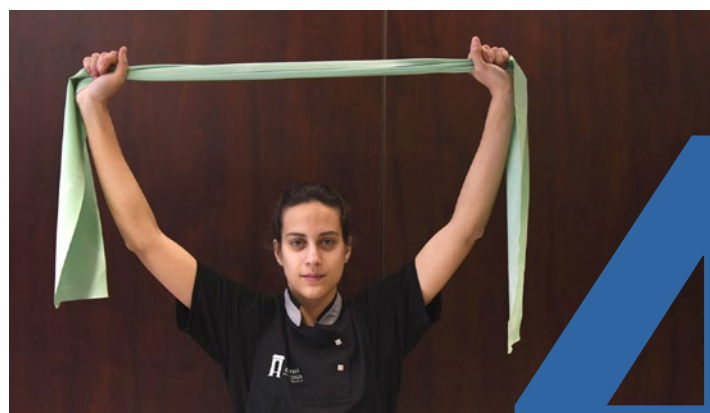
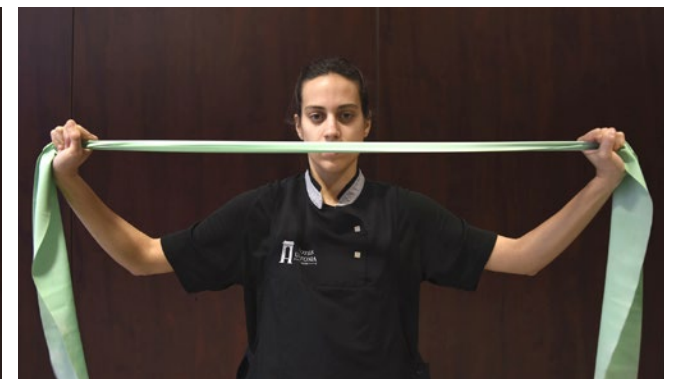
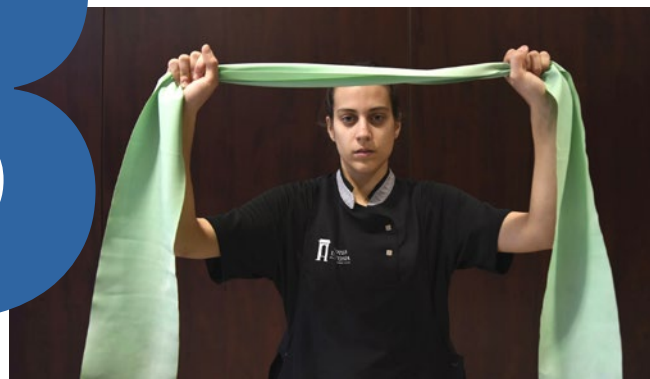
2

Apertura con banda

(2 x 10 repeticiones)

Con los brazos a 90°, coja una banda elástica y abra y cierre los brazos de forma controlada.

3



Press militar

(2 x 10 repeticiones)

Coja una banda elástica con las dos manos a la altura de los hombros y levántela hasta superar la cabeza.

4





Ejercicio laboral: rutinas

Nivel 3 – Dorsales



Masaje del antebrazo

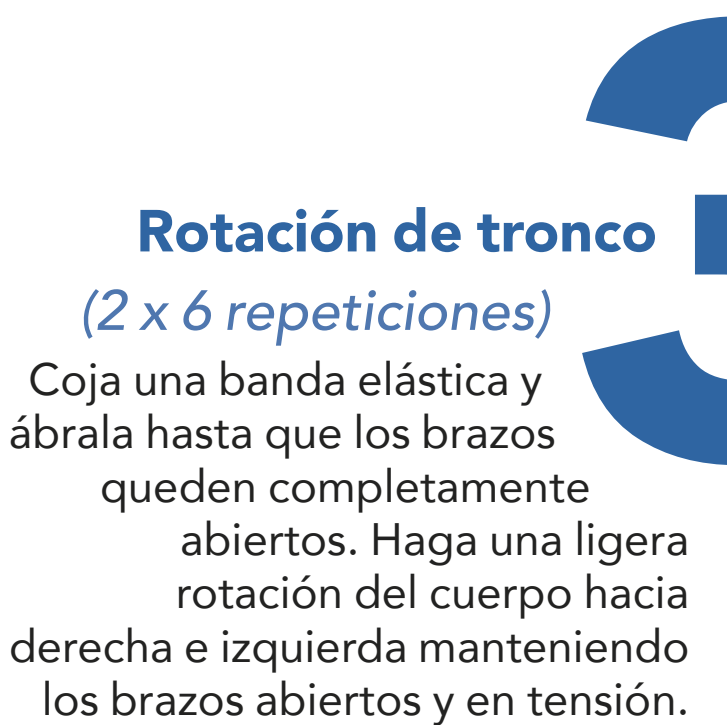
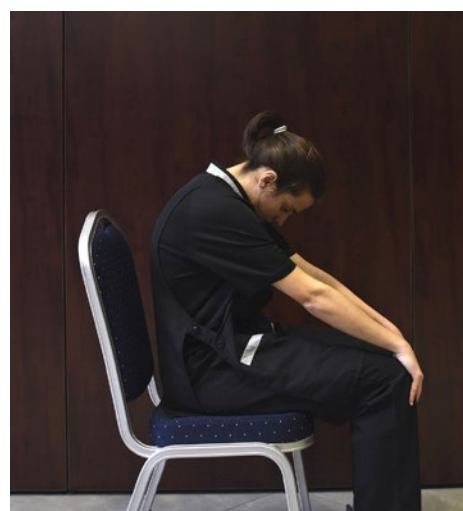
(2 x 1 minuto por lado)

Presione sobre la zona del antebrazo y los puntos musculares más sobrecargados con una pelota de tenis o rodillo de masaje.

Perro-gato sentado

(2 x 8 repeticiones)

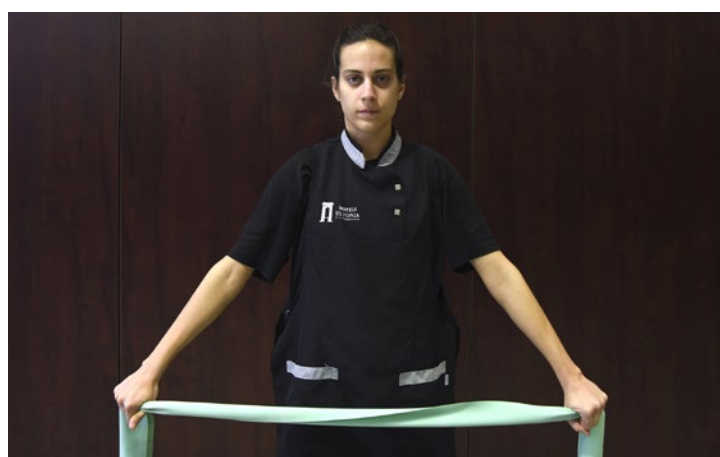
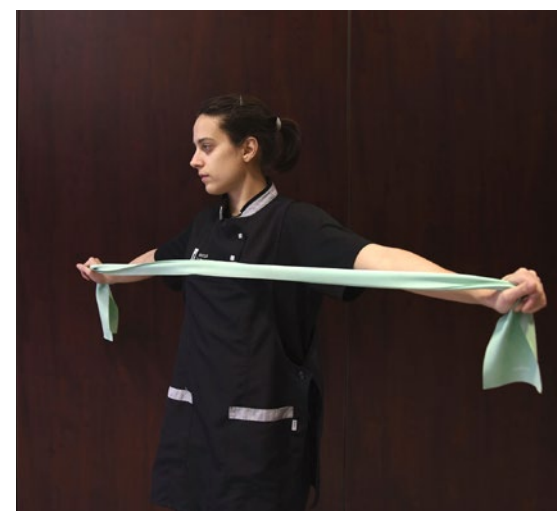
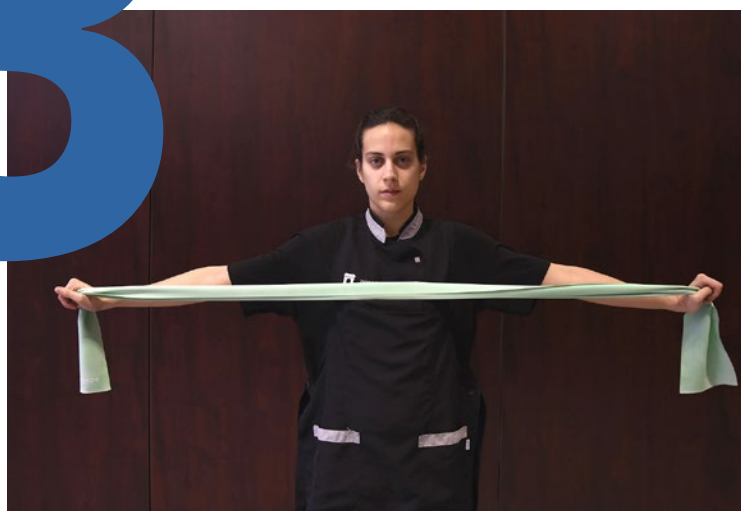
Arquee la espalda contrayendo el abdomen y dirigiendo la barbilla hacia el pecho. A continuación, extienda la espalda realizando el movimiento contrario.



Rotación de tronco

(2 x 6 repeticiones)

Coja una banda elástica y ábrala hasta que los brazos queden completamente abiertos. Haga una ligera rotación del cuerpo hacia derecha e izquierda manteniendo los brazos abiertos y en tensión.



Swing

(2 x 10 repeticiones)

Coja una barra o toalla con las dos manos a la altura de los hombros. Mueva la barra hacia arriba y abajo por delante del cuerpo.





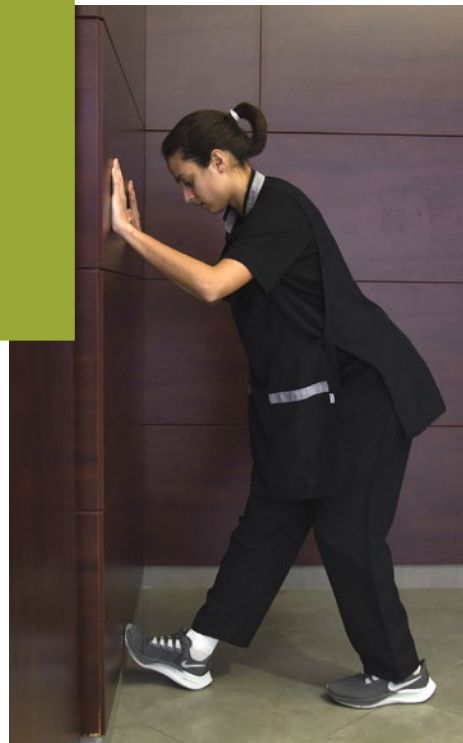
Ejercicio laboral: rutinas

Nivel 2 – Lumbares

1

Estiramiento de isquiotibiales (2 x 8 repeticiones por lado)

Adelante una pierna y coloque la punta del pie en la pared. Lleve el peso del cuerpo hacia atrás sin flexionar la pierna adelantada.



Rodilla al pecho

(2 x 8 repeticiones por lado)

Levante la rodilla hacia arriba. Cójala con las dos manos y llévela hacia el pecho. Mantenga la posición final durante dos segundos.

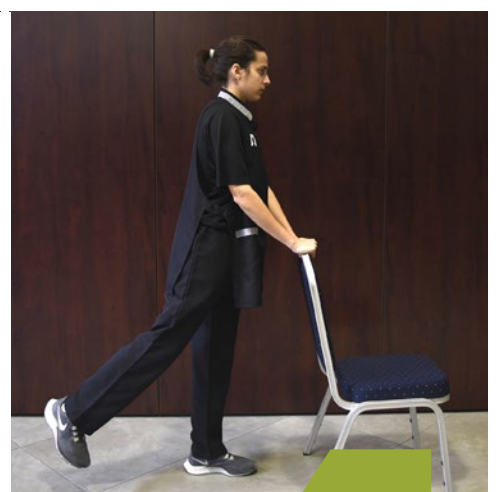
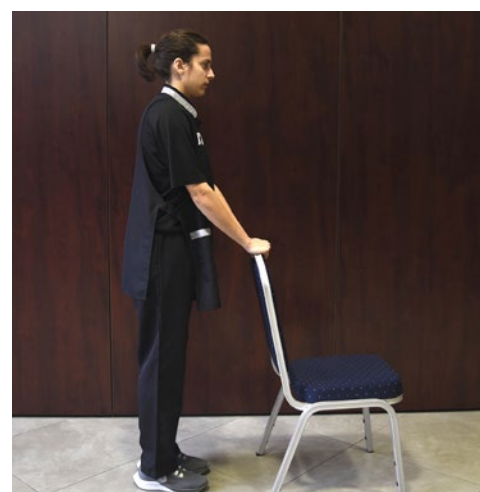
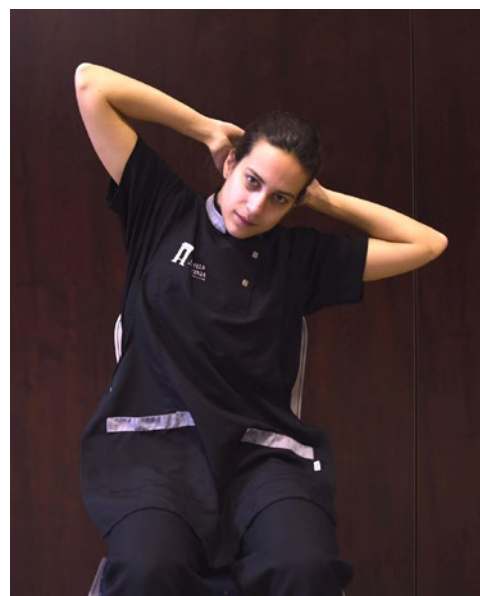
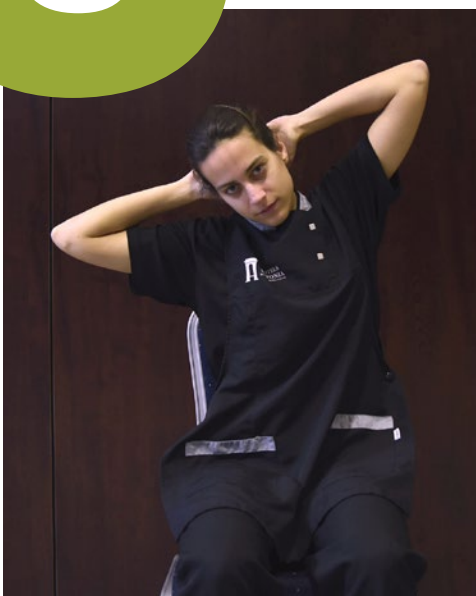
2

Inclinación sentado

(2 x 8 repeticiones por lado)

Siéntese y ponga las dos manos por detrás de la cabeza a la altura del cuello. Mantenga esa posición e incline el cuerpo hacia derecha e izquierda de forma lenta y controlada.

3



Patada de glúteo

(2 x 8 repeticiones por lado)

Colóquese con los pies juntos y apóyese para mantener el equilibrio. Suba la pierna hacia atrás lo más alto que pueda y bájela lentamente.

4

