

Tendinitis:

Es una condición que se genera por irritación e inflamación de los tendones.

Tenosinovitis:

Cuando los síntomas antes descritos comprometen la vaina. O sea, los tejidos peritendinosos, haciendo difícil el normal desplazamiento de los tendones.

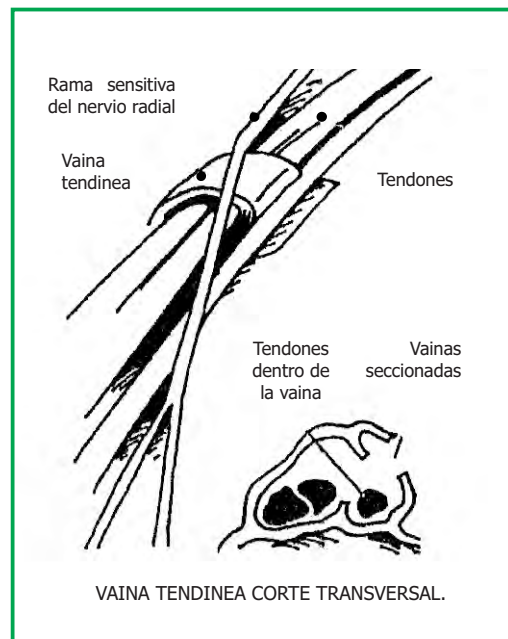
La inflamación causa dolor y sensibilidad en el borde

del lado de la muñeca.

Se manifiesta al tratar de cerrar la mano en forma de puño agarrando o tomando cosas o rotando la muñeca.

Se da normalmente

en el revés de la mano y la muñeca. También puede producirse por un golpe directo en el tendón y su vaina, o por un gran tirón en el tendón.

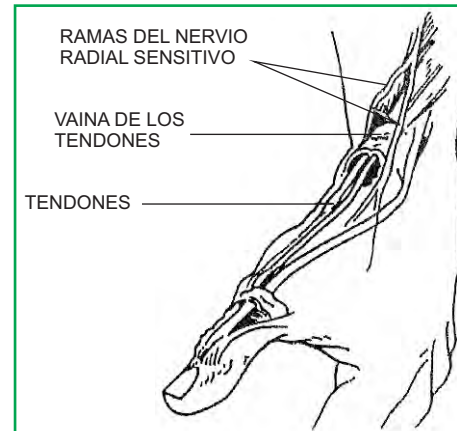
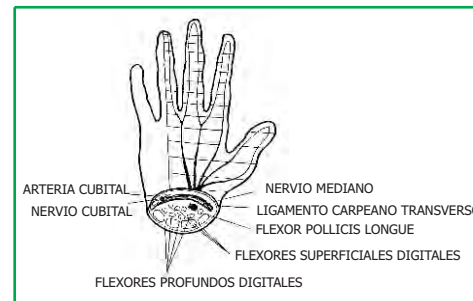


Dedo resorte: Tenosinovitis en la que la vaina del tendón flexor se inflama y se engrosa puede bloquearse o Dispararse repentinamente.

Síndrome túnel carpeano: Es una situación donde se produce la compresión del nervio mediano al pasar por el túnel carpeano de la muñeca, que es un espacio estrecho y confinado. El nervio mediano proporciona la función sensitiva del pulgar y de los tres dedos del medio. Esto puede provocar varios síntomas.

Es nuestro objetivo con este breve informe, que tomemos conciencia en base al conocimiento, de cuáles son las causas, cuando se producen trastornos músculo-esqueléticos que pueden comprometer nuestra capacidad de trabajo en el futuro.

Es tu derecho informar anticipadamente de los síntomas que percibes, por más simples que parezcan, antes que las alteraciones sean irreversibles. **Nuestro único capital es preservar la capacidad de trabajo.**



TRASTORNOS MÚSCULO-ESQUELÉTICO RELACIONADOS CON EL TRABAJO

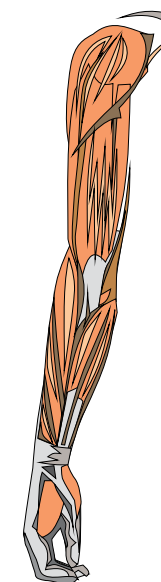
Ergonomía de la mano y la muñeca

¿Qué significa ergonomía?

La Organización Mundial del Trabajo (OIT) la define como: "La aplicación de las ciencias biológicas conjuntamente con las ciencias de la ingeniería para alcanzar el ajuste óptimo mutuo entre el hombre y el trabajo, cuyos beneficios se miden en eficiencia humana y bienestar".

Consideramos importante que conozcan aspectos a tener en cuenta cuando hablamos de ergonomía.

Su enfoque se relaciona con las interacciones entre las capacidades y limitaciones de los trabajadores y los requisitos, métodos, sistemas, valoraciones de ritmos de trabajo.



La ergonomía orienta todos sus análisis a explorar la interacción entre el hombre y su tarea, para obtener los más elevados niveles de salud, confort y satisfacción laboral.

Por ello, cuando trabajamos en tareas repetitivas de alta frecuencia se torna importante tomar conciencia respecto de qué es la fatiga.

La fatiga podemos definirla como un estado especial del organismo que revela una alteración del equipo fisiológico sin constituir una enfermedad. Pero si persisten en aumentar las causas determinantes de esa fatiga y no se asignan los descansos necesarios, entonces la fatiga puede conducir a contraer enfermedades.

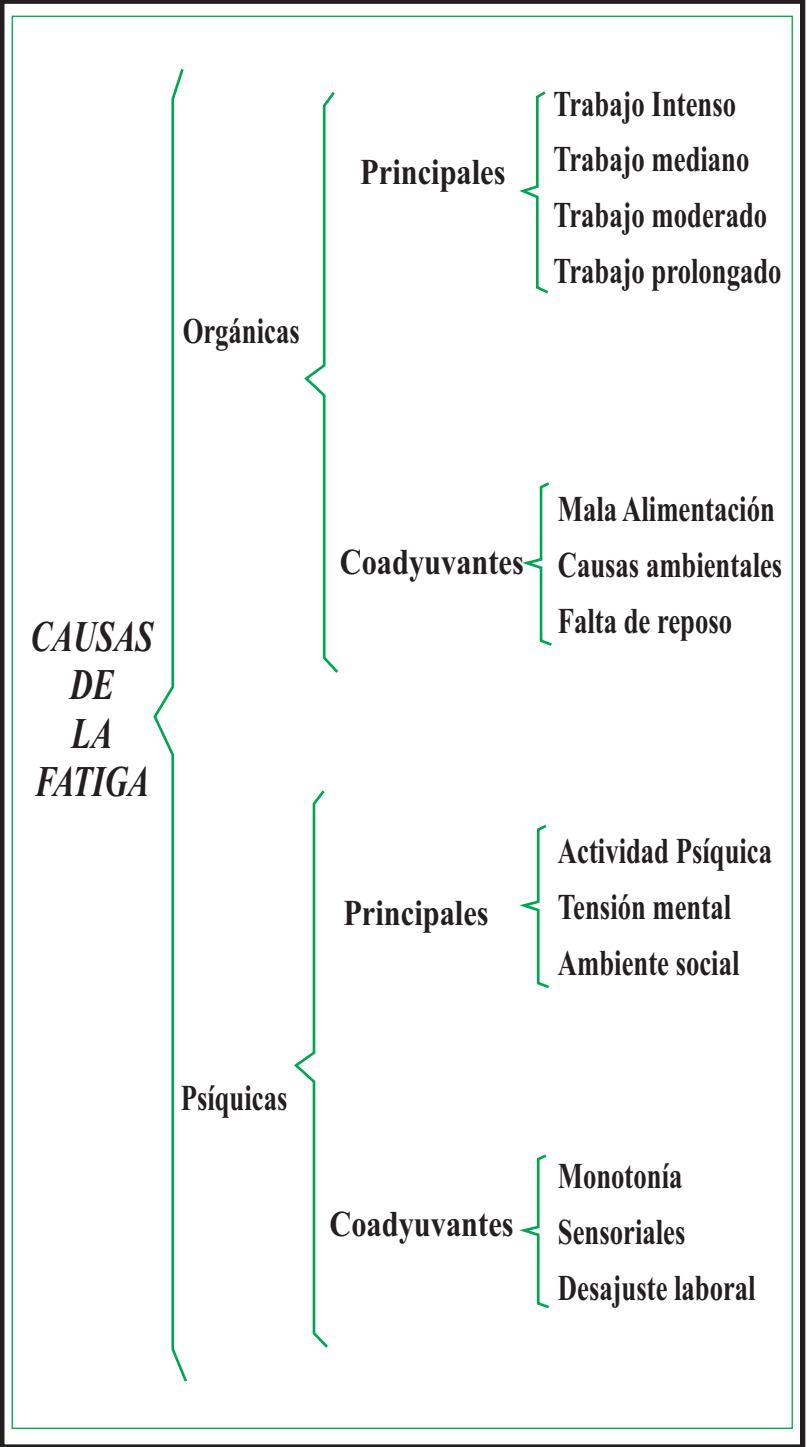
Los especialistas enfatizan respecto de que se trata de una defensa del organismo.



CAUSAS DE LA FATIGA

Podemos clasificar cuatro tipos de fatiga, considerado por especialistas:

- a.- **La fatiga normal:** diaria a consecuencia del trabajo, pero desaparece con el descanso.
- b.- **El agotamiento:** Aparecen signos: taquicardia; hipotensión. Este cuadro desaparece con un tiempo más prolongado de descanso y suficiente de reposo.
- c.- **Surmenage:** Repetición frecuente del agotamiento, trastornos del sistema nervioso, insomnio, intranquilidad.



FUNCIONAMIENTO DEL MECANISMO DE LA MANO

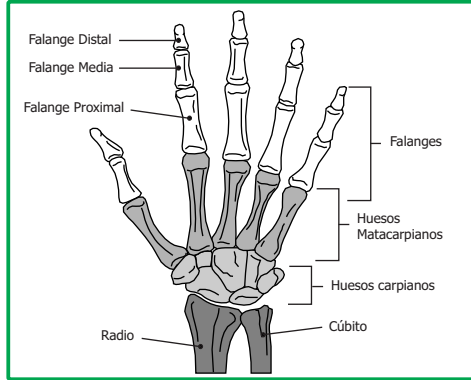
La mano y la muñeca forman una combinación muy compleja, constituyen una herramienta de gran utilidad para llevar a cabo diversos movimientos, tanto los repetitivos como los que requieren fuerza, incluyendo también acciones complicadas.

Los ligamentos conectan a los huesos entre sí y los tendones conectan a los músculos con los huesos

IMAGEN MANO FALANGES

Cuando un músculo se contrae, tira el tendón que mueve el hueso al cual está vinculado.

La mayoría de los músculos que hacen funcionar la mano se encuentran en el antebrazo. Por consiguiente existen muchos tendones largos, que desde los músculos del



antebrazo atraviesan la muñeca, dirigiéndose hacia los huesos de la mano. Hay partes de esos tendones que se encuentran envueltos en vainas. Se trata de cubiertas lustrosas y muy resbaladizas que protegen y lubrican el tendón, permitiendo deslizarse hacia delante y hacia atrás con libertad.