

PUESTO	GAVIA DE CAJA 81800 CAJAS NAVE NUEVA
SECCION	Division A
FECHA	05/07/2024

MUSCULATURA ASOCIADA:

1. Epicondilea.
2. EpitrocLEAR.
3. Rotadores de Hombro (infraespinoso, supraespinoso y redondo mayor).
4. Trapecio superior e inferior.
5. Musculatura intrínseca de la mano.

PATOLOGIA ASOCIADA:

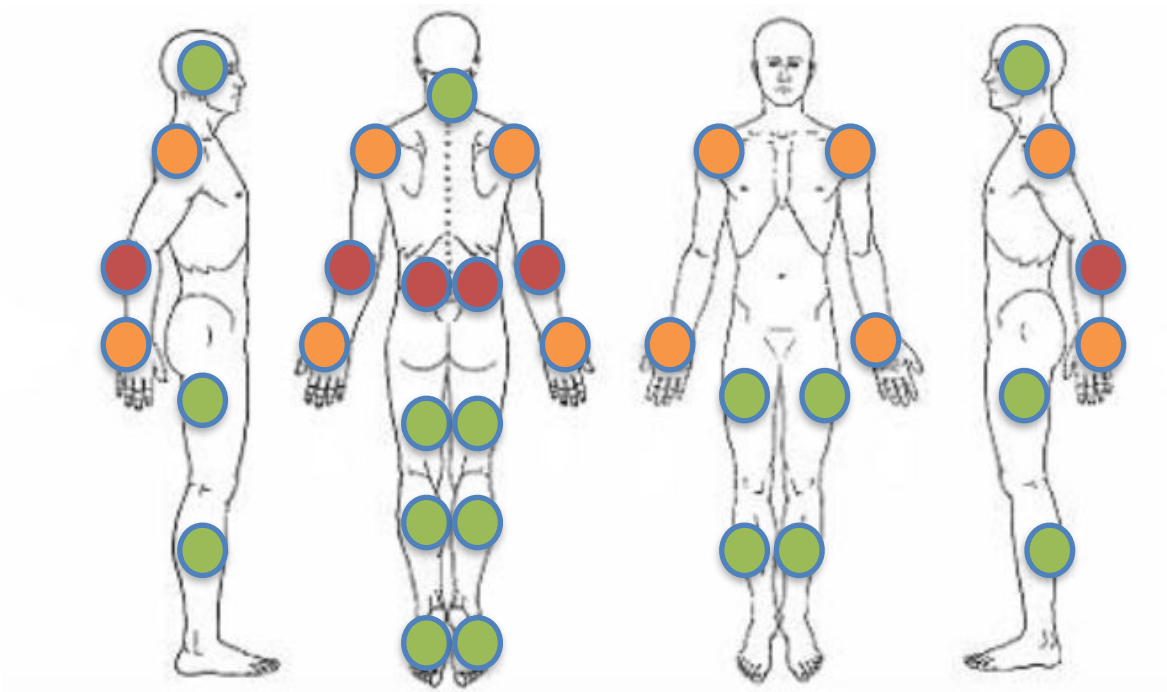
1. Epicondilitis (codo de tenista). **PROFESIONAL**
2. EpitrocLEAR (codo de golfista). **PROFESIONAL**
3. Túnel Carpiano. **PROFESIONAL**
4. Impingement (síndrome de supraespinoso) **PROFESIONAL**
5. Tendinopatía de hombro. **PROFESIONAL**
6. Lumbalgia. **COMÚN**

GRADO DE LESIVIDAD: MEDIO/BAJO

		ALTO	MEDIO	BAJO
CUELLO/CERVICAL				X
COLUMNA	DORSAL		X	
	LUMBAR	X		
HOMBRO	IZQDO		X	
	DCHO		X	
BRAZO	IZQDO	X		
	DCHO	X		

TOMA DE DATOS DEMANDA FISICA

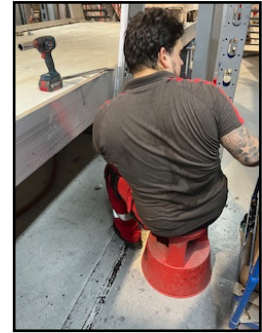
MUÑECA	IZQDA		X	
	DCHA		X	
MANO	IZQDA			X
	DCHA			X
PIERNA	IZQDA			X
	DCHA			X



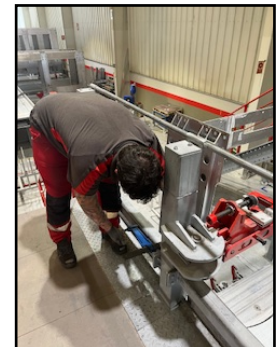
INFORME DE FISIOTERAPIA:

Es un puesto que el ciclo de trabajo esta estipulado en 6 horas con descansos cada 90 minutos. El número de personas que realizan este puesto de trabajo son 3 contando todos los turnos. Consiste en juntar a la base los montantes, cinturas, testers y techos utilizando tornillería y la chicharra fundamentalmente.

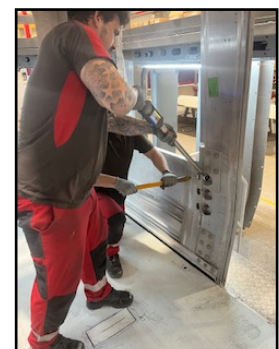
1. La primera, segunda y tercera parte consiste en el montaje de los **montantes, cinturas y testers** los cuales se cogen con el puente grúa y se acercan hasta que las juntas coinciden para posteriormente colocar los tornillos y apretarlos con el taladro/chicharra. Esta parte es prácticamente perfecta ya que el trabajador no tiene que hacer casi ningún esfuerzo y cambia de posición constantemente. El único inconveniente que veo es la utilización de una pata de cabra que tiene que meter en los agujeros y moverlo bruscamente para que pueda meter los tornillos en los agujeros y alguna postura ocasional extrema a la hora de la colocación de los tornillos.



2. La parte del montaje del techo hay que hacer mas esfuerzo que en las anteriores etapas ya que hay que poner muchos gatos que pesan bastante y hacerlo con la lumbar rotada y flexionada, lo que aumenta el riesgo de lumbalgia pero sobre todo de hernia de disco. Además al colocar la tornillería en el techo hay que flexionar todavía mas la lumbar y ponerse a veces de puntillas.



3. La peor parte sin duda es la última que es la del "par" ya que se necesitan de dos personas en para que una sujete el tornillo y la otra aprete. Se realizan posturas extremas en hombros y lumbares a la hora de ejercer la fuerza. Esto podría derivar en problemas de tendinopatias de codo y hombro ademas de problemas lumbares.



RECOMENDACIONES DEL FISIOTERAPEUTA:

1. Formación en prevención de patologías músculo - esqueléticas haciendo hincapié en la manipulación de la herramienta y en la higiene postural.
2. Corrección de determinadas posturas in-situ.
3. Calentamiento previo de la musculatura antes de empezar la jornada laboral, ejercicios preventivos durante la jornada y estiramientos al acabarla.
4. Trabajo de estabilización lumbar y fortalecimiento del core.
5. Tratamiento preventivo de las personas que están en este turno por lo menos una vez cada 2 meses.

**CLAVES PARA LA PLATAFORMA:**

Usuario: CAF

Clave: Caf2024