

PUESTO	T1 Cubiertas - CBudaspest
SECCION	Division A
FECHA	05/02/2025

MUSCULATURA ASOCIADA:

1. Epicondilea.
2. EpitrocLEAR.
3. Rotadores de Hombro (infraespinoso, supraespinoso y redondo mayor).
4. Trapecio superior e inferior.
5. Musculatura estabilizadora de escápula (serrato y romboides).
6. Isquiotibiales.
7. Gemelos.
8. Cuádriceps
9. Cuadrado Lumbar
10. Musculatura intrínseca de la mano.

PATOLOGIA ASOCIADA:

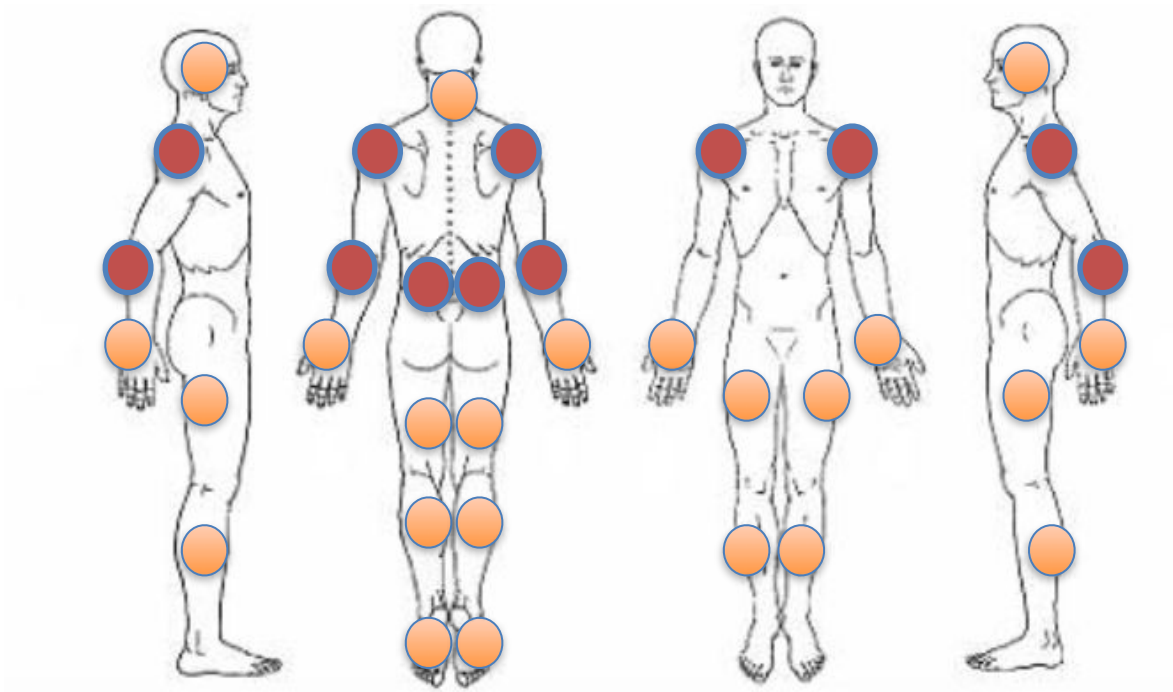
1. Epicondilitis (codo de tenista). **PROFESIONAL**
2. EpitrocLEITSi (codo de golfista). **PROFESIONAL**
3. Túnel Carpiano. **PROFESIONAL**
4. Inpingement (síndrome de supraespinoso) **PROFESIONAL**
5. Tendinopatía de hombro. **PROFESIONAL**
6. Hernia de disco. **COMÚN**
7. Lumbalgia. **COMÚN**
8. Cervicalgía. **COMÚN**
9. Cefalea. **COMÚN**
10. Fascitis plantar. **COMÚN**

GRADO DE LESIVIDAD: ALTO

		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

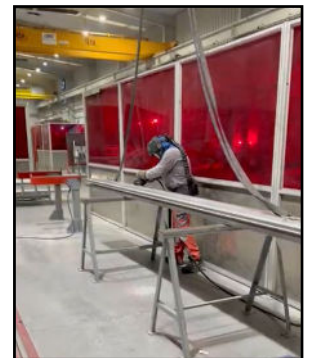
MUÑECA	IZQDA		X	
	DCHA		X	
MANO	IZQDA		X	
	DCHA		X	
PIERNA	IZQDA		X	
	DCHA		X	



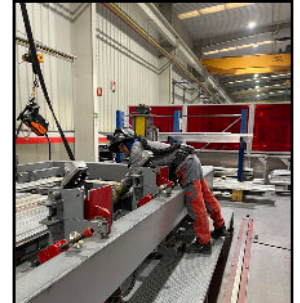
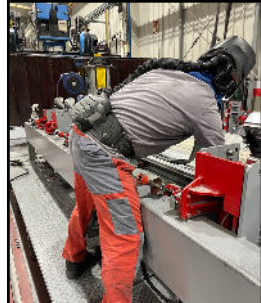
INFORME DE FISIOTERAPIA:

Es un puesto que el ciclo de trabajo esta estipulado en 12 horas con descansos cada 90 minutos. El número de personas que realizan este puesto de trabajo son X contando todos los turnos. Consiste en limpiar las piezas, colocarlas con el puente grúa en el utillaje, encajarlas y soldarlas.

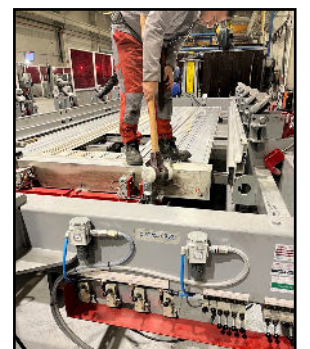
1. Al limpiar las piezas en el banco con la herramienta algunos trabajadores estiran en exceso los codos en vez de acompañar con el cuerpo generando un brazo de palanca afectando a los tejidos tendinosos.



2. AL colocar las piezas en el utillaje hay que encajarlas con movimientos bruscos ya que no encajan de forma suave. La posición al colocarlas es de una excesiva flexión lumbar con rotación que es el mecanismo de lesión de una hernia de disco.



3. Una vez puestas las planchas hay que terminar de encajarlas con muchos golpes de mallo poniendo en compromiso hombros, codos, muñeca/mano y lumbar.



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. Calentamiento previo de la musculatura antes de empezar la jornada laboral, ejercicios preventivos durante la jornada y estiramientos al acabarla.
3. Flexibilizar la cadena posterior de las piernas y fortalecer la musculatura axial, Peri-escapular y estabilizadora de hombro.
4. Tratamiento preventivo de las personas que están en este turno por lo menos una vez al mes.

**CLAVES PARA LA PLATAFORMA:**

Usuario: CAF

Clave: Caf2024