

PUESTO	Acabados A1
SECCION	Division A
FECHA	12/02/2025

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:

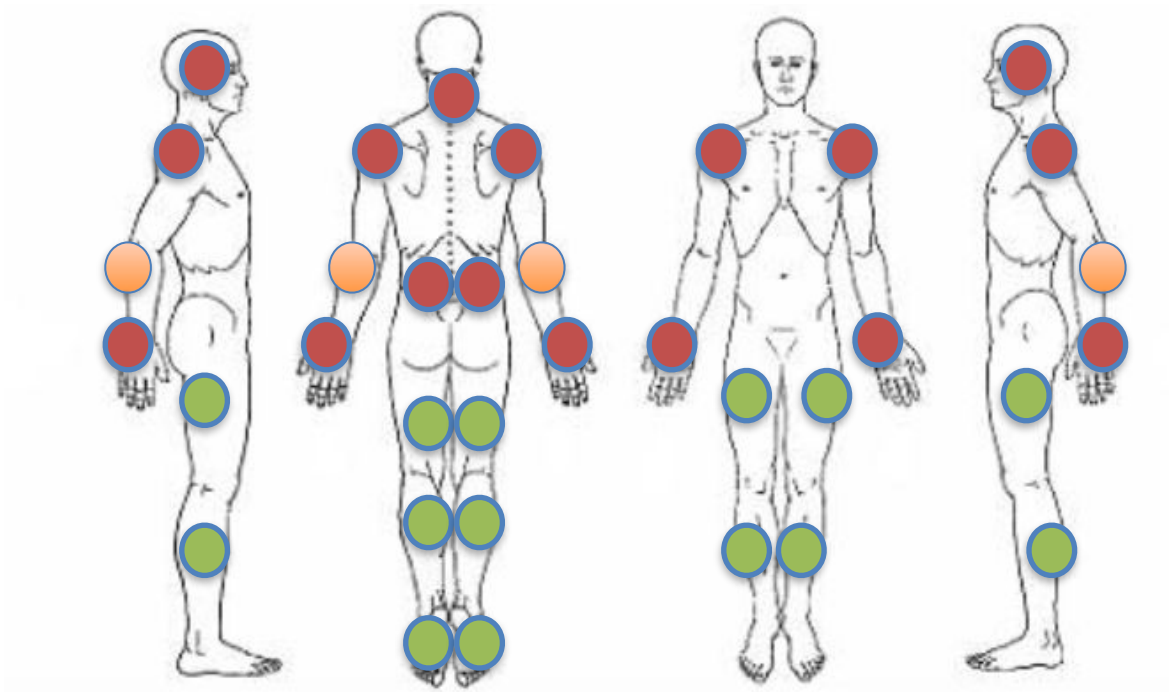
1. Epicondilitis (codo de tenista). **PROFESIONAL**
2. EpitrocLEITSi (codo de golfista). **PROFESIONAL**
3. Túnel Carpiano. **PROFESIONAL**
4. Inpingement (síndrome de supraespinoso) **PROFESIONAL**
5. Tendinopatía de hombro. **PROFESIONAL**
6. Hernia de disco. **COMÚN**
7. Lumbalgia. **COMÚN**
8. Cervicalgía.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

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 8 horas con descansos cada 90 minutos. El número de personas que realizan este puesto de trabajo son 6 contando todos los turnos con una media de edad de 47 años. Consiste en reparar las imperfecciones del coche.

1. Eleva mucho los hombros durante mucho rato para calentar la parte de arriba del coche para que entre en las medidas correspondientes.



2. Tiene que meterse por debajo del coche para reparar teniendo que tomar posturas muy extremas.



3. Tiene que poner unas piezas debajo del coche que le hacen tener los hombros demasiado elevados y generando fuerza de rotación.

**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