

PUESTO	B3
SECCION	Division A
FECHA	4/3/2025

MUSCULATURA ASOCIADA:

1. Epicondilea.
2. EpitrocLEAR.
3. Trapecio superior e inferior.
4. Musculatura estabilizadora de escápula (serrato y romboides).
5. Musculatura intrínseca de la mano.
6. Gluteo medio y cuadrado lumbar
7. Cuádriceps
8. Isquios
9. Gemelos

PATOLOGIA ASOCIADA:

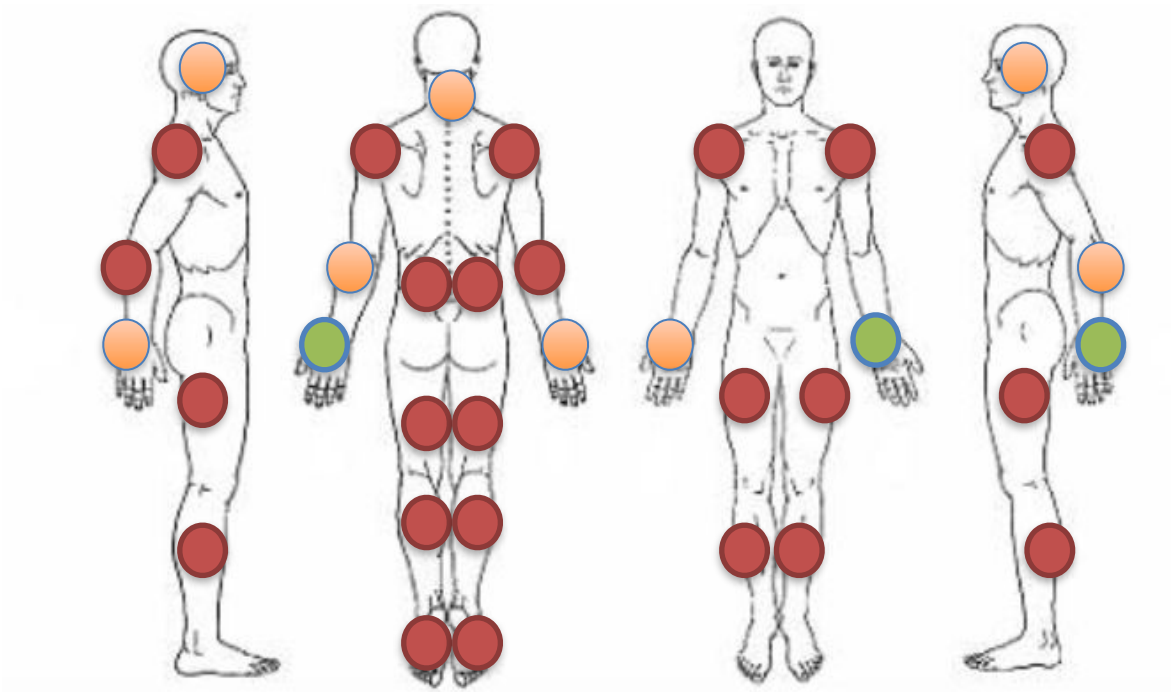
1. Epicondilitis (codo de tenista). **PROFESIONAL**
2. EpitrocLEITSi (codo de golfista). **PROFESIONAL**
3. Tunel Carpiano. **PROFESIONAL**
4. Supraespinoso. **PROFESIONAL**
5. Manguito rotador. **PROFESIONAL**
6. Ciática. **COMÚN**
7. Sobrecarga muscular miembro inferior. **COMÚN**
8. Falsa ciática **COMÚN**
9. Lumbalgia. **COMÚN**
10. Cervicalgía. **COMÚN**
11. Cefalea. **COMUN**

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

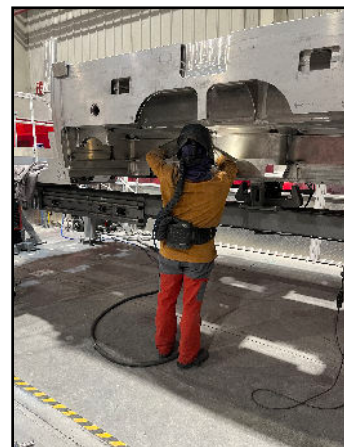
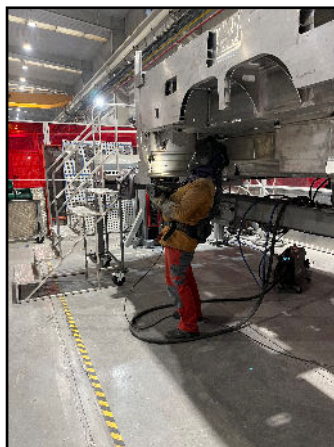
MUÑECA	IZQDA			X
	DCHA		X	
MANO	IZQDA			X
	DCHA		X	
PIERNA	IZQDA	X		
	DCHA	X		



INFORME DE FISIOTERAPIA:

Es un puesto que el ciclo de trabajo esta estipulado en 12 horas aproximadamente con descansos cada 90 minutos. El número de personas que realizan este puesto de trabajo son 4 contando todos los turnos con una media de edad de 44 años. Consiste en limpiar las piezas pequeñas y ponerlas en la estructura correspondiente encajarlas y soldarlas

1. Es todo muy manual y con mucha herramienta por lo que requiere una gran musculatura tanto en antebrazo como en zona lumbar.
2. En la soldadura de los cordones por debajo y el retratado de los cordones se eleva mas de 90 el hombro con rotación interna por lo que hay mucho riesgo en hombros, se hace aproximadamente unas 3 horas.
3. Las soldaduras son con rotación de tronco y la mayoría son de rodillas
4. Inclinación lumbar excesiva y mucho trabajo con la fresa.



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. Se estima de fisioterapia una vez al mes de manera preventiva.

**CLAVES PARA LA PLATAFORMA:**

Usuario: CAF

Clave: Caf2024