

PUESTO	Cajas 81800 NNF (Cajones previo bastidor)
SECCION	Division A
FECHA	20/06/2024

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. Musculatura intrínseca de la mano.

PATOLOGIA ASOCIADA:

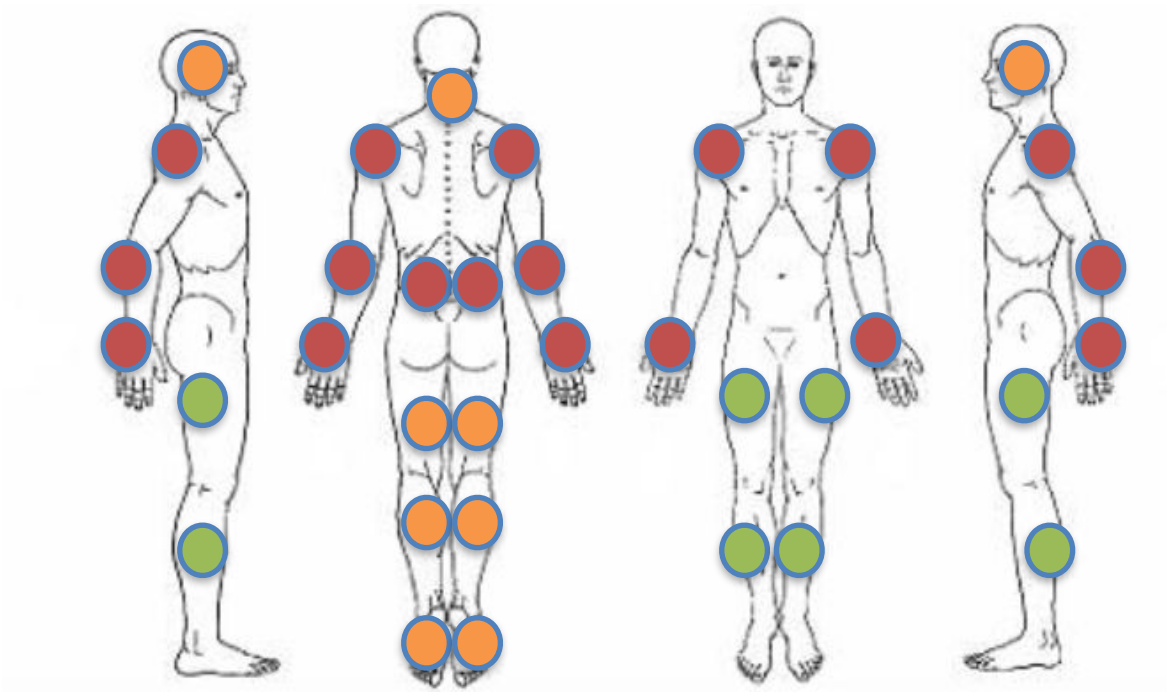
1. Epicondilitis (codo de tenista). **PROFESIONAL**
2. EpitrocLEITSi (codo de golfista). **PROFESIONAL**
3. Túnel Carpiano. **PROFESIONAL**
4. Inpingement (síndrome de supraespinoso) **PROFESIONAL**
5. Tendinopatía de hombro. **PROFESIONAL**
6. Hernia de disco. **COMÚN**
7. Lumbalgia. **COMÚN**
8. Cervicalgía.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

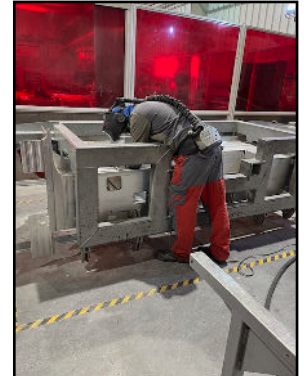
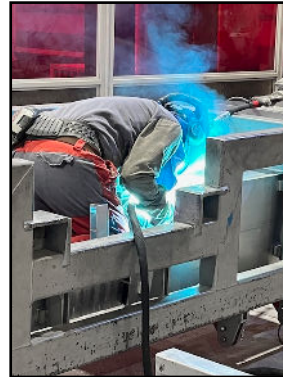
MUÑECA	IZQDA	X		
	DCHA	X		
MANO	IZQDA		X	
	DCHA		X	
PIERNA	IZQDA			X
	DCHA			X



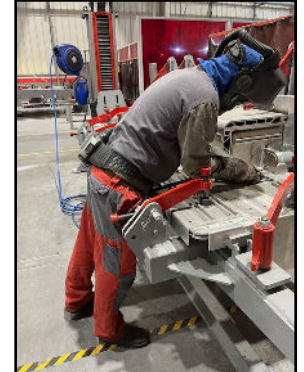
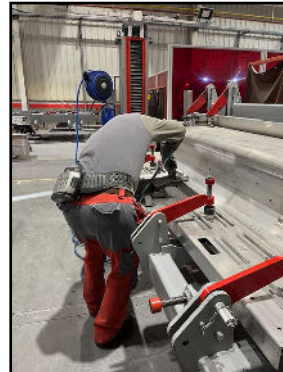
INFORME DE FISIOTERAPIA:

Es un puesto que el ciclo de trabajo esta estipulado en 6 horas con descansos cada 90 minutos. El número de personas que realizan este puesto de trabajo son 5 contando todos los turnos. Consiste en soldar las juntas y piezas además de pulir y limpiar e incluso re trabajar la soldadura del cajón que esta metido en el utillaje.

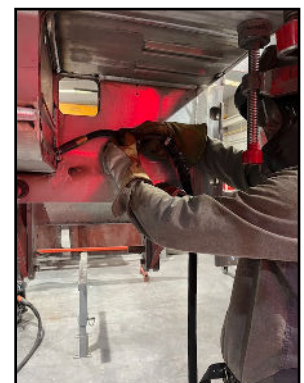
1. El utillaje hace que en los extremos del cajón el trabajador no pueda acceder con comodidad teniendo que trabajar en posiciones de rotación y flexión de tronco que son muy lesivas y pueden derivar en hernias de disco. Además no aprovechan la rotación que proporcionan las columnas para poner la pieza de una manera más cómoda debido a los parámetros que hacen falta para soldar con la pieza inclinada.



2. Las herramientas que utilizan son pesadas y algunas emiten mucha vibración (según dicen los trabajadores). Esto hace que muchas veces prioricen una mala postura para alargar el cordón de la soldadura y que no haya juntas, para no tener que pulirlas y limpiarlas.



3. La mayoría de las soldaduras se hacen con el hombro en rotación interna y con el codo separado del cuerpo en un tiempo prolongado, esta posición es muy lesiva y deriva en epicondilitis y en tendinopatías de supraespinoso.



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 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