

# tendinitis de la extremidad superior



Criterios para su prevención  
en el ámbito laboral



**INSL** Instituto Navarro  
de Salud Laboral

Polígono Landaben C/F - 31002 Pamplona  
Tel. 848 423 700 - Fax 848 423 730

## — ¿qué son las tendinitis? —

Los músculos están unidos a los huesos mediante los tendones, verdaderas cuerdas que tiran de los huesos y cuyo deslizamiento se ve facilitado por estar englobados en unas vainas llenas de material lubricante.



Una tendinitis es una inflamación de un tendón debido, entre otras causas, a que está repetidamente en tensión o sometido a vibraciones. Como consecuencia de estas acciones el tendón se ensancha y se hace irregular.



Puede ocurrir que exista una producción excesiva de material lubricante por parte de la vaina tendinosa, que se acumula, hinchándose la vaina y produciendo dolor.



En el codo predominan los tendones sin vaina, que con el desgaste o uso excesivo, se irritan produciendo dolor a lo largo del brazo. Son las denominadas epicondilitis y epitrocleitis.

## — síntomas —

Los síntomas que más comúnmente aparecen son el dolor, restricción del movimiento de una articulación, hinchazón de los tejidos blandos y disminución del tacto y destreza.

Inicialmente aparece fatiga muscular que, conforme se cronifica, da lugar a contracturas, dolor y finalmente lesión que puede llegar a producir una verdadera incapacidad funcional.

Los síntomas pueden aparecer de forma aguda en los casos de esfuerzos musculares y articulares bruscos y puntuales, pero generalmente su aparición es lenta y de carácter inofensivo en apariencia, por lo que se suelen ignorar hasta que se hacen crónicos y aparece el daño permanente.



## actividades laborales de riesgo

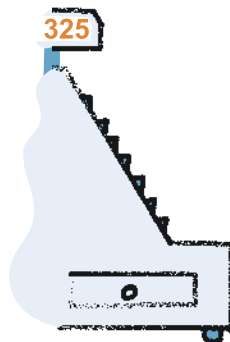
Existen numerosas actividades en las que el trabajador realiza muchas veces a lo largo de la jornada laboral movimientos simples y repetidos como agarrar, empujar, alcanzar, etc. La automatización de la tarea ha originado incrementos en el RITMO de trabajo, concentración de FUERZAS en elementos pequeños de nuestra anatomía (manos, muñecas, codos y hombros), y POSTURAS forzadas causantes de esfuerzos estáticos en diversos músculos.



El trabajo repetitivo de extremidad superior se define como la realización continuada de ciclos de trabajo similares respecto a la secuencia temporal, al patrón de fuerzas y a las características espaciales del movimiento.



Estos factores, junto con la falta de períodos de descanso y recuperación y el tiempo de exposición en minutos por día y en número de años, hacen que aumente el riesgo de fatiga y de lesión.



# prevención

1) Lo más importante es actuar ergonómicamente sobre el puesto de trabajo:

- Estableciendo un buen diseño de las tareas, herramientas y utensilios
- Promoviendo la utilización de ayudas mecánicas.
- Acortando la duración de los procesos que requieran movimientos repetidos y, si estos fueran largos, intercalar períodos de descanso.
- Estableciendo un sistema de rotación de puestos de trabajo.



- Evitar realizar, de manera permanente, trabajos con alcance



por detrás del cuerpo o con los brazos en alto por encima del nivel del corazón.

Se deben utilizar puntos de apoyo cuando sea posible, al objeto de minimizar el trabajo muscular

2) Informar y entrenar al trabajador para que evite posturas y/o movimientos peligrosos durante el desarrollo de su trabajo. En este sentido, pueden ser de utilidad las siguientes RECOMENDACIONES:

- Evitar posturas dobladas o poco naturales y posturas fijas, en especial torsionadas o asimétricas.

Es conveniente cambiar de posturas y/o establecer pausas.

- Evitar posturas que requieran el uso de una articulación en el límite de su máxima amplitud de movimiento (rango) durante largos períodos de tiempo. En cabeza, tronco y hombro, intentar trabajar con las articulaciones en el punto medio de su rango (posición neutra) o en el tercio inicial del movimiento.

En general, las posturas cómodas son las que emplean la posición neutra.



- Para empujar una carga, cuanto más rectos estén los antebrazos en la dirección de la fuerza, mejor. Se deben utilizar las dos manos y a una altura de unos 10 cm centímetros por debajo de los codos.

Es mejor realizar esfuerzos empujando un objeto que tirando de él.

- Si se utilizan ambos brazos, los movimientos deben ser opuestos o simétricos, evitando los movimientos bruscos.

Son preferibles los movimientos curvos.

- Es conveniente realizar de forma regular ejercicio físico encaminado al fortalecimiento y relajación muscular.