



CUIDA TUS MUÑECAS

EVITA LESIONES AL TRANSPORTAR BANDEJAS



CAUSAS DE LA TENDINITIS:

- **Acciones Inseguras:** postura de la mano en extensión máxima por un tiempo mantenido y recibimiento de carga con la mano en extensión máxima.
- **Condiciones Inseguras:** bandejas con exceso de peso.



- Las lesiones músculo-tendinosas de miembro superior en los garzones o mozos se presentan fundamentalmente a la postura en extensión máxima de la muñeca que sostiene la bandeja con los pedidos.
- El exceso de carga de las bandejas incrementan el sobreefuerzo y la probabilidad de lesión.
- Alternar las posturas y alivianar la carga es una medida de control necesaria que evita el sobreefuerzo de los tejidos músculo-tendinosos de los miembros superiores.

COMO TRASLADAR BANDEJAS SIN QUE NOS LESIONEMOS:



Trasladar bandejas con ambas manos manteniéndolas cercana al cuerpo.



Alternar formas de traslado ya sea manual o con ayudas mecánicas (carros).



Evitar el traslado de bandejas con una mano en extensión máxima cercana al hombro.



No sobrecargar bandejas de pedidos (no más de 3 kilogramos).



Si es inevitable el traslado con una mano usar el hombro como apoyo.



Realizar elongaciones de miembros superiores entre pedidos, realizando extensiones y flexiones de muñeca, hombros, brazos y dedos.