

¿Qué son los Trastornos Musculo Esqueléticos Relacionados con el Trabajo? (TMERT)

Lesión física originada por trauma acumulado, que se desarrolla gradualmente sobre un período de tiempo como resultado de repetidos esfuerzos sobre una parte específica del sistema músculo esquelético.

¿Cómo evitarlos?

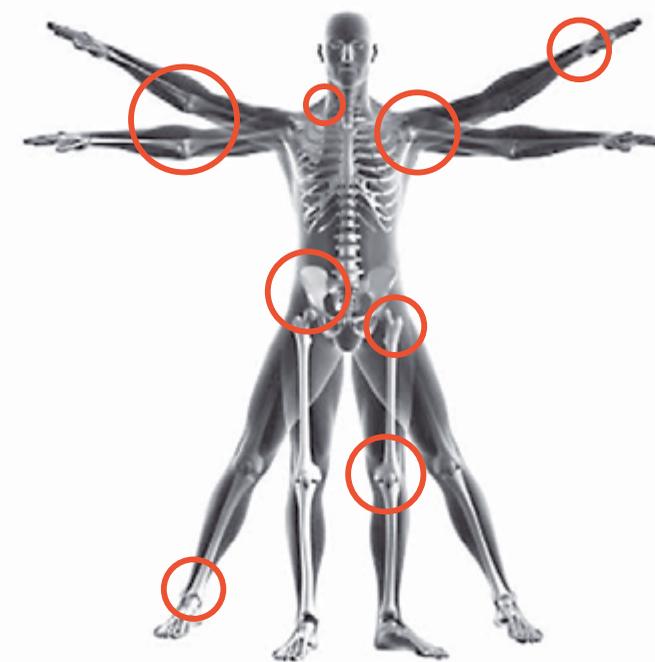
- Realice actividad física de manera regular (30 minutos por lo menos 3 veces a la semana).
- Aliméntese de manera saludable.
- Realizar Rotaciones en su puesto de trabajo.
- Realizar pausas activas.
- Realizar el trabajo de manera adecuada.
- Organizar las tareas en su puesto de trabajo.
- Ser un miembro activo en la búsqueda de soluciones a las problemáticas presentes en su puesto de trabajo.
- Notificar inmediatamente a su jefatura cuando sienta molestias en alguna zona de su cuerpo.

ist

tu mutualidad!

www.ist.cl

Cómo evitar los TRASTORNOS MUSCULO ESQUELÉTICOS RELACIONADOS CON EL TRABAJO (TMERT)



ist

tu mutualidad!

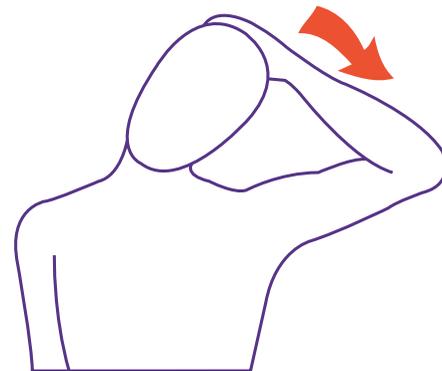
EJERCICIOS

1



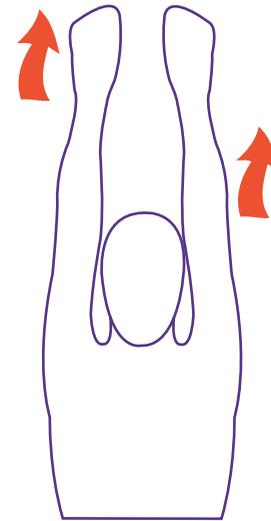
Tomar la zona posterior de la cabeza con ambas manos, inhalar profundamente y al comenzar la exhalación realizar flexión de cuello hasta sentir un leve estiramiento indoloro de la zona posterior del cuello, mantener durante 20- 30 segundos.

2



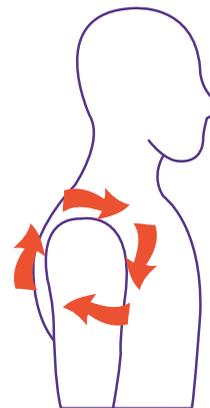
Tomar la cabeza con una mano, inspirar de manera profunda y al exhalar realizar una lateralización del cuello de manera suave y lenta hasta sentir un leve estiramiento indoloro de la zona lateral del cuello, mantener durante 20-30 segundos.

3



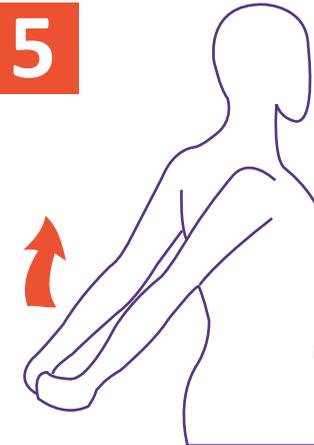
Elevar ambos brazos, realizar estiramientos alternados de manera de intentar alargar una mano en primera instancia y posteriormente la otra, realizar 10 veces con cada hombro.

4



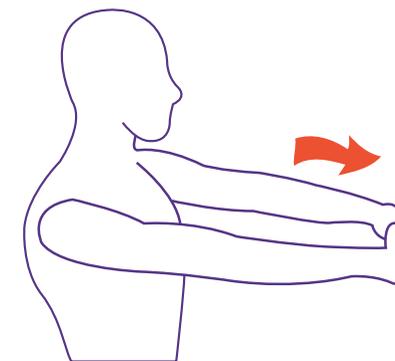
Realizar movimientos en círculos de los hombros, 10 veces hacia adelante y 10 veces hacia atrás, procurar realizarlo de manera lenta.

5



Entrelazar las manos en la parte posterior del cuerpo, tomar aire y al momento de la exhalación realizar una elevación de los brazos, de manera de separarlos del cuerpo.

6



Con un brazo estirado y la palma de la mano hacia abajo, tomar aire y al momento de la exhalación realizar un estiramiento de los dedos con la otra mano, repetir con la palma hacia arriba y luego con el otro brazo.

ist

tu mutualidad!