

Repetitive Motion Injuries – Preventing Repetitive Motion Injuries Infographic – Spanish



Los cinco trastornos musculoesqueléticos más comunes



TENDINITIS DEL MANGUITO DE LOS ROTADORES

Es la inflamación de los tendones de los músculos de hombro, especialmente del manguito de los rotadores, y suele originarse por la sobrecarga de los tendones generada por movimientos frecuentes de hombro en el ámbito laboral.

EPICONDILITIS

Conocido también como “codo de tenista” es una lesión por el esfuerzo repetitivo en el movimiento y por el que se inflaman los tendones de los músculos de la cara externa del codo.



SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

Es la compresión del nervio mediano a su paso por la muñeca a nivel del interior del túnel del carpo.

LUMBALGIA

Se trata de una contractura dolorosa y persistente de los músculos que se encuentran en la parte baja de la espalda, concretamente en la zona lumbar.



SÍNDROME CERVICAL POR TENSIÓN

Es un cuadro clínico doloroso producido por una contractura muscular en la región cervical posterior y que está motivado por una sobrecarga de trabajo, el uso repetitivo de los músculos o por posturas forzadas de cuello.

Fuente: <https://www.quironprevencion.com>