

EL RATÓN Y LAS LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS

ÖSTERREICHISCHES SICHERHEITSMAGAZINE - Austria

Al síndrome RSI (Lesiones por Movimientos Repetitivos) se le conoce también como "la enfermedad de las secretarias". Sin embargo dicha enfermedad se manifiesta en otras muchas profesiones.

La constante ejecución de movimientos repetitivos puede suponer una importante carga para las articulaciones y los músculos, y puede generar pequeñas lesiones o cambios microscópicos en los tejidos. Los efectos son dolorosos y pueden, si no se tratan debidamente, volverse crónicos.

Las sobrecargas de este tipo pueden aparecer, especialmente en la mano, en la muñeca y en el antebrazo, por trabajos en diferentes sectores de actividad.

La lesión por movimientos repetitivos (RSI) más común entre los deportistas se conoce como "codo de tenista" y se manifiesta cuando el tenista emplea una técnica inadecuada.

Multitud de secretarias, de técnicos en informática, de operarios y de amas de casa sufren inflamación del codo, bursitis, tendinitis o el síndrome del túnel carpiano.

Concretamente en las tareas que se realizan con ordenador se efectúan una serie de movi-

mientos y se mantienen unas posiciones que sin unas medidas de corrección pueden provocar una menor irrigación de algunos músculos así como una fricción excesiva en las articulaciones.

Además, las situaciones estresantes pueden provocar que los músculos de los brazos, espalda y cuello se tensen y que el trabajador permanezca en una postura excesivamente rígida, por lo que de manera inconsciente se produce una sobrecarga.

Los primeros síntomas que se manifiestan son dolores muy leves cada vez que se clica sobre el ratón. Pero poco a poco, dicho movimiento puede provocar un dolor constante. Si el dolor se vuelve insoportable, ya es demasiado tarde y el terapeuta sólo puede diagnosticar la lesión.

Para la prevención del síndrome del túnel carpiano, se deben seguir los siguientes consejos:

A. Optimizar un comportamiento ergonómico.

• Escoja el ratón y el teclado basándose en criterios ergonómicos. Considere las recomendaciones ergonómicas también para la

elección de la altura de la mesa y del asiento.

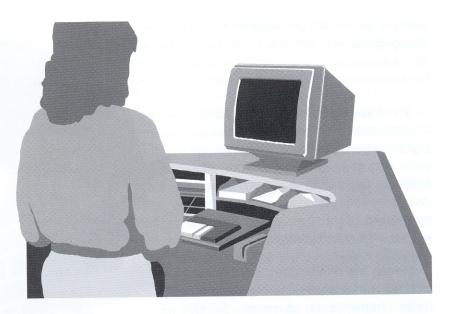
- Utilice otros dispositivos (de entrada) alternativos (por ejemplo el teclado).
- Evite superficies de trabajo frías, y utilice reposabrazos o reposamuñecas acolchados.

B. Evitar tareas repetitivas.

- Emplee los diez dedos para escribir con el teclado.
- Utilice el ratón alternando entre la mano derecha y la izquierda.
- Combine el uso del teclado con el del ratón.

C. Realizar pausas y ejercicios de estiramiento.

• Combine las tareas que requieran el ordenador con otras de distinta naturaleza.



- Realice ejercicios de estiramiento y cambie su posición en el asiento frecuentemente.
- Evite situaciones de estrés.

D. Dejarse asesorar por especialistas.

• Para el asesoramiento sobre las posturas y el equipamiento correcto del puesto de trabajo acuda a las instituciones especializadas en prevención.