

Prevención de Trastornos Músculo Esqueléticos en Espalda



ELSSA
ENTORNOS LABORALES
SEGUROS Y SALUDABLES



Punto de comprobación 5

Manipulación con giro o flexión de columna

Ejemplos:

Tomar un objeto de una mesa y girar para colocarlo en otra.



Tomar un objeto ubicado por debajo de las rodillas y llevarlo hacia una mesa o estante.



- Durante la manipulación de cargas se debe procurar mantener la espalda sin desviaciones.
- Los giros y flexiones de la columna aumentan el riesgo de un trastorno musculoesquelético.
- Si se mantiene este tipo de posturas (inclinadas hacia adelante y hacia atrás, de lado o giro), se puede sobrecargar las extremidades, tronco, cabeza o cuello durante la manipulación de cargas.
- La repetición de este tipo de movimientos, sin tiempos adecuados de recuperación, aumentan el riesgo de lesión por sobrecarga física.