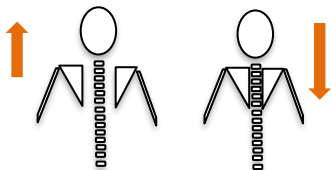


LESIONES DE ESPALDA Y EXTREMIDAD SUPERIOR

Durante el manejo de bultos y diferentes dimensiones de paquetería, no sólo se pone en funcionamiento la musculatura de tu espalda, sino de las extremidades superiores. **La secuencia que ahora vamos a practicar** te ayudará a que la tensión acumulada no deteriore tus articulaciones

HOMBRO

- ↪ Sitúate de pie. Comprueba, frente a un espejo, o frente a una de las personas que trabajan contigo qué hombro percibes más elevado.



- ↪ Comienza a estirar el lado que percibas más elevado. Con la muñeca estirada y los dedos abiertos, acerca la palma al suelo paulatinamente. Coloca el brazo a lo largo del cuerpo.



- ✓ Durante el picking o cuando tu tarea sea estática, no eleves el hombro por encima de la altura de los ojos para evitar sobrecarga de esa articulación.

CODO

- ↪ Evita flexionar el codo más de lo necesario durante la fuerza requerida en uso del cúter y retirada de fleje.
- ↪ Asegura estirar la musculatura del codo manteniéndolo extendido. Ten en cuenta que pasamos más tiempo con el codo doblado que extendido durante las tareas manipulación de cargas.



- ↪ Practica todos los estiramientos de antebrazo, mayoritariamente con el codo extendido. Este gesto te permitirá relajar los músculos del antebrazo, permitiéndote hacer los agarres y el fleje con una toma más cómoda.

ESPALDA

- ↪ La columna tiene tres tramos vertebrales bien diferenciados, que se mueven de forma separada.
 1. Gira el cuello a ambos lados, averiguando el lado hacia el que giras de manera más amplia.
 2. Gira el dorso, colocando un hombro por delante del otro, alternando el giro de cada lado.
 3. Gira la pelvis, manteniendo la cabeza y los hombros al frente.



Estiramiento global en torsión por tramos (columna cervical)

ESTIRAMIENTOS EN DIAGONAL

- ↪ Las fibras musculares no se disponen en línea, sino que forman una espiral alrededor del hueso donde llegan. Por ello, la serie de ejercicios en diagonal permite un mejor alivio del dolor y mejora la flexibilidad articular.

PUNTO INICIAL DE LA DIAGONAL

- Estira el codo.
- Coloca la mano sobre la cadera contraria.
- Gira el hombro hacia dentro (posición de “sacar la espada”).
- Mantén esta posición entre 8 y 15 segundos.

PUNTO FINAL DE LA DIAGONAL

- Estira el codo.
- Coloca la mano hacia arriba, abriendo el puño y por encima de la cabeza. (diagonal contraria a la practicada anteriormente).
- Gira el hombro hacia fuera.
- Mantén esta posición entre 8 y 15 segundos.

BREVE CUESTIONARIO PARA FIJAR EL EFECTO DE ESTOS ESTIRAMIENTOS

La musculatura y todo el tejido que la rodea (tendones, ligamentos, etc.) necesitan “grabar” la nueva posición que has logrado gracias a la secuencia que acabas de practicar. Puedes anotar en la tabla siguiente las mediciones realizadas:

	Previo	Después
Hombro	Elevado (izq./dcho.)	Elevado (izq./dcho.)
Codo	Giro (mayor hacia fuera o hacia dentro)	
Espalda	Torsión por tramos	

BUENAS PRÁCTICAS QUE MEJORAN TU POSTURA

ESPALDA

- ⇒ Mantén las rodillas desbloqueadas, ya que un buen tono muscular del cuádriceps asegura un correcto enderezamiento vertebral.
- ⇒ Practica el estiramiento redondeando toda la columna. Flexiona paulatinamente cada tramo vertebral comenzado por las caderas.

BRAZOS

- ⇒ Mantén los hombros descendidos.
- ⇒ Practica la torsión del hombro con respecto al codo para dar elasticidad a toda la cadena muscular del brazo.
- ⇒ Realiza estiramientos con la muñeca extendida y los dedos separados.

Puedes mejorar tu salud muscular ¡Evita los sobreesfuerzos!

© FREMAP
Ctra. de Pozuelo nº 61
28222 Majadahonda (Madrid)

Recomendaciones para la prevención de riesgos ergonómicos

CUIDADO DE MUSCULATURA

PREVENCIÓN LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS EN LOGÍSTICA




FREMAP

Miembro Colaborador con la Seguridad Social nº 61