

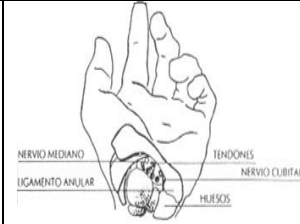
LESIONS MÚSCULO-ESQUELÈTIQUES (I)

El treball en oficines i davant pantalles de visualització de dades (PVD) sense unes condicions ergonòmiques adients, és un element de risc que pot ser origen d'una varietat de lesions músculo-esquelètiques que és necessari conèixer per poder fer efectiu el reconeixement del risc i l'adopció de les necessàries mesures preventives.

LA SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIÀ

El túnel carpià és l'espai limitat pel lligament del carp que hi ha al canell de la mà on s'uneix aquesta amb el braç i per on passen el nervi mitjà i els tendons que actuen de flexors de la mà i dels dits.

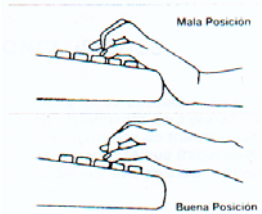
La inflamació dels tendons dels dits per causa del tipus de treball, comprimeix el nervi mitjà en el pas del túnel del carp, donant origen a una lesió invalidant coneguda com a "la síndrome del túnel carpià".



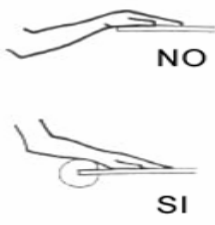
ELS SÍMPTOMES DE LA SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIÀ

Dolor intens que pot arribar fins el colze o les espatlles (intensificat a la nit).	Necessitat d'espolsar la ma per poder recobrar la sensibilitat en els dits.
Fàcilment els objectes cauen de les mans sense poder aguantar-los.	Debilitat a la ma que s'utilitza en el tecleig.
Adormiment, cremor o sensació de formigueig en els dits de les mans.	Incapacitat per marcar el telèfon, cordar-se, cosir.

L'ORIGEN LABORAL DE LES LESIONS

	<p>L'aparició d'aquestes lesions en treballadors del nostre sector ve donada per la realització de moviments repetitius de la mà i el canell per tasques que requereixen moviments i postures forçades de la mà, i la realització de moviments repetitius de pinça com pulsació de tecles i treball amb el ratolí (<i>mouse</i>), per la pressió sobre el canell o el palmell de la mà de manera freqüent i perllongada</p>
---	---

PREVENCIÓ I SEGURETAT EN EL TREBALL

<p>MESURES PREVENTIVES</p> <ol style="list-style-type: none"> Formació dels treballadors en matèria preventiva per conèixer les postures correctes del treball amb pantalles de visualització de dades. Participació dels treballadors en el disseny ergonòmic dels llocs de treball. Realització de pauses i alternança amb altres tasques. Vigilància de la salut amb protocols mèdics sobre aquestes lesions. Enquesta periòdica per detectar dolences músculo-esquelètiques. 	
--	---

