

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>