

QUE FACTORES CONTRIBÚEN Á APARICIÓN DOS TME?

Existen diferentes grupos de factores que contribúen a la aparición dos TME, entre eles, os físicos e biomecánicos, os organizativos e psicosociais, así como os individuais e persoais, podendo presentarse de forma separada ou conxunta.

Factores físicos e biomecánicos:

- Esforzos: levantar, transportar, empuxar ou tirar de obxectos; uso de ferramentas.
- Movementos repetitivos.

Posturas incómodas e estáticas, por exemplo a de estar coas mans por encima do nivel dos ombreiros, ou ben a

- de permanecer de pé ou sentado durante períodos prolongados.

- Compresión local de ferramentas e superficies.
- Vibracións.
- Frío ou calor excesivos.
- Escasa iluminación, o que pode provocar accidentes.

Factores organizativos e psicosociais:

- Traballo esixente, falta de control sobre as tarefas realizadas e baixo nivel de autonomía.
- Escaso nivel de satisfacción laboral.
- Traballo repetitivo e monótono a un ritmo rápido.
- Falta de apoio por parte dos compañeiros, supervisores e responsables.

Factores individuais e persoais:

- Historial médico previo.
- Capacidade física.
- Idade.
- Hábitos de saúde.