

QUE SON OS TRANSTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS DE ORIXE LABORAL (TME)?

Os transtornos músculo-esqueléticos son alteracións diversas que afectan aos músculos, tendóns, nervios e articulacións que poden darse en calquera zona do corpo, aínda que as máis comúns son as que afectan ao pescozo, ás costas, aos ombreiros e ás extremidades superiores.

A maioría de TME de orixe laboral correspóndense con transtornos acumulativos, resultado da exposición repetida a cargas de intensidade elevada ou baixa ao longo dun período de tempo prolongado. Con todo, os TME tamén poden ter a súa orixe en traumatismos agudos, por exemplo fracturas ocorridas nun accidente.

Estes problemas de saúde abarcan desde incomodidade, molestias e dores ata cadros médicos máis graves que poden necesitar tratamento médico e chegar a producir a baixa laboral.

Moitos destes problemas poden previr-se ou reducirse en gran medida se se cumpre a normativa vixente en materia de seguridade e saúde, se empregan boas prácticas no traballo e se teñen hábitos posturais adecuados destinados a conseguir un mellor estado funcional e un estilo de vida máis saudable.