

TÚNEL DEL CARPO Y DOLOR DE ESPALDA

Las malas posturas o posiciones inadecuadas mientras se trabaja son la principal causa de los problemas músculo esqueléticos en la oficina. Aquí te mostramos algunos procedimientos sencillos, tips para escribir de forma correcta en el teclado y una postura adecuada para sentarte frente a la computadora. Con esto ayudas a tu cuerpo a un sano desarrollo muscular y evitarás complicaciones futuras.

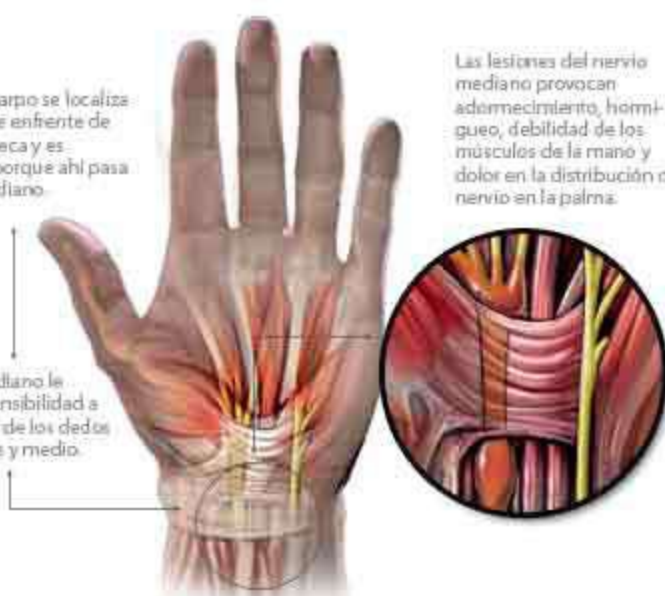
Síndrome de túnel del carpo

Se trata de una afección que se origina por las actividades que impliquen movimiento de flexión o extensión repetitiva de la muñeca.

El túnel del carpo se localiza en la parte de enfrente de nuestra muñeca y es importante porque ahí pasa el nervio mediano.

El nervio mediano le da fuerza y sensibilidad a los músculos de los dedos pulgar, índice y medio.

Las lesiones del nervio mediano provocan adormecimiento, hormigueo, debilidad de los músculos de la mano y dolor en la distribución del nervio en la palma.



Tratamientos



Fisioterapia es el tratamiento de elección para los síntomas del túnel del carpo. Acercarse a un centro especializado mejorará considerablemente este problema.



Uso de una muñequera especial, que impida la flexión y extensión de la muñeca que proporciona reposo a la articulación permitiendo que se desinflame.

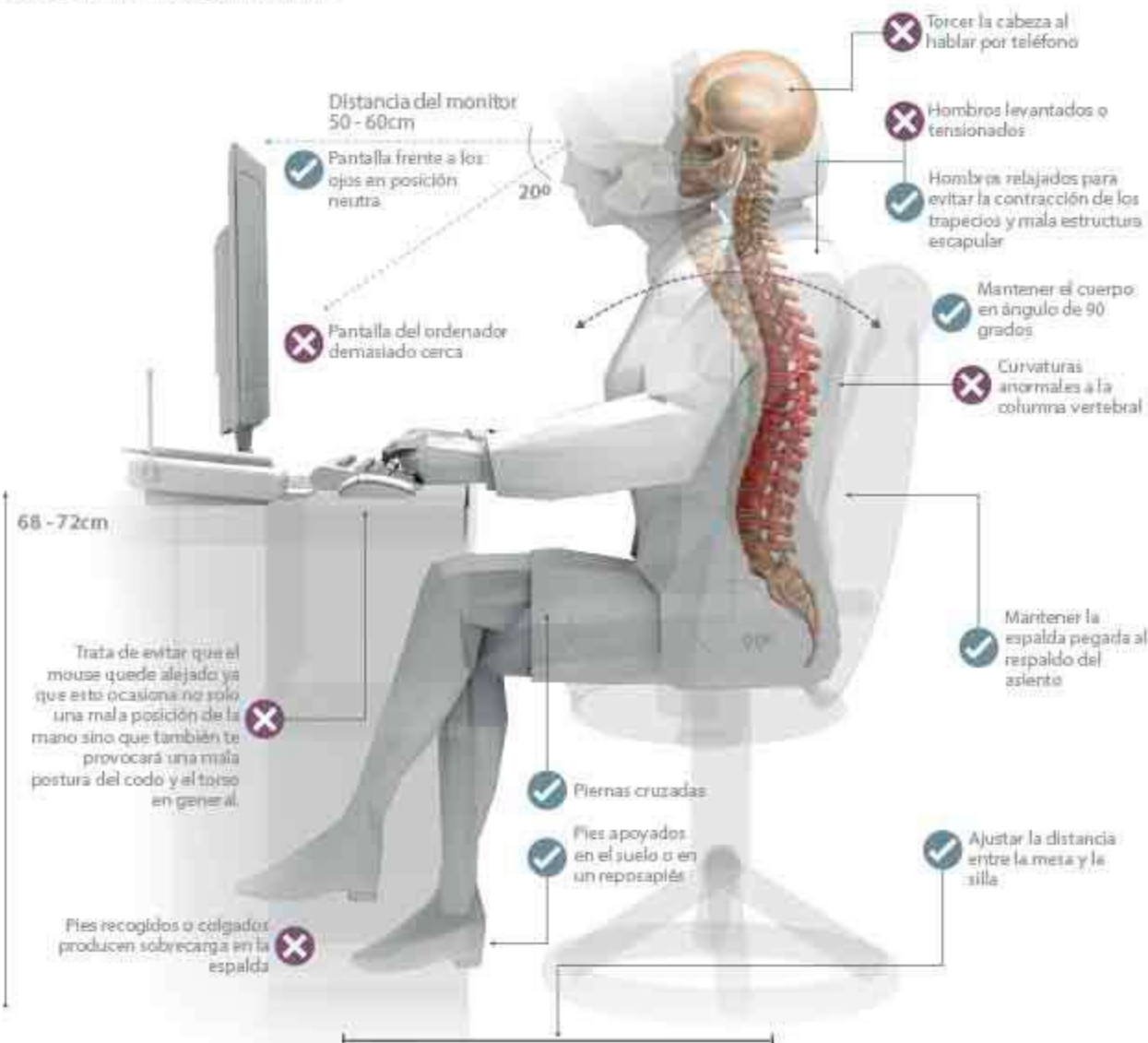


Adaptaciones especiales o usar artículos de oficina más ergonómicos. Estos productos promueven la correcta alineación de la muñeca.

Prevenir cualquier alteración postural es muy sencillo, solo se requiere evitar movimientos forzados de las articulaciones de nuestro cuerpo.

Higiene postural ante la computadora

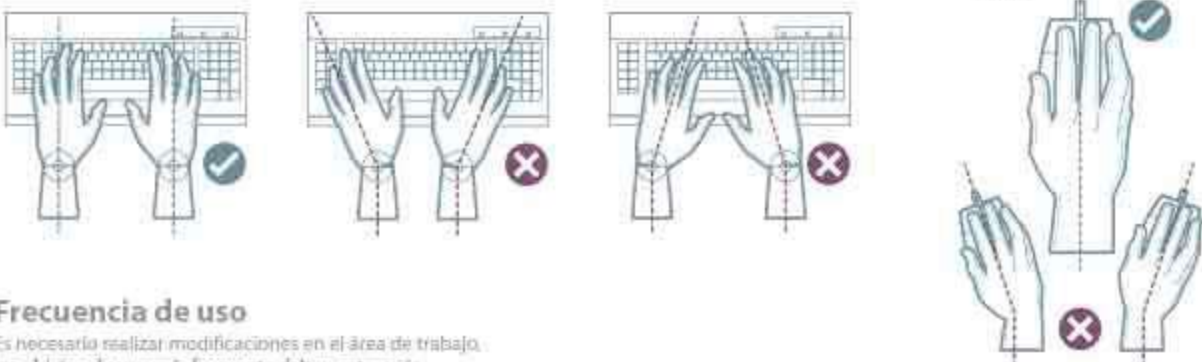
No solo es importante cuidar la muñeca sino también la postura por completo. La higiene postural nos indica cómo debemos colocarnos ante la computadora para evitar dolores musculares durante nuestra jornada laboral.



Evita el síndrome del túnel del carpo

Lo más importante es procurar que las manos estén correctamente alineadas y evitar cualquier postura donde la mano quede con algún tipo de desviación al utilizar nuestras herramientas de trabajo.

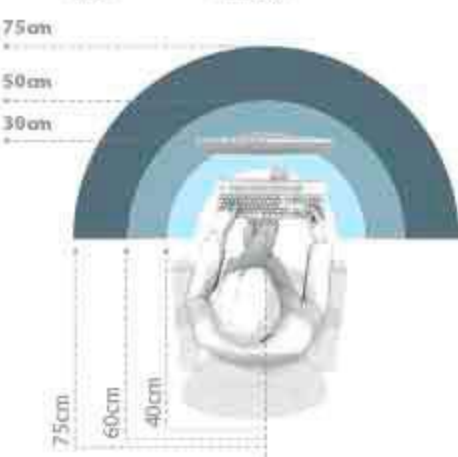
El uso del mouse se ha relacionado con el síndrome de túnel del carpo debido a que una mala posición de la mano puede generar estrechamiento del túnel.



Frecuencia de uso

Es necesario realizar modificaciones en el área de trabajo, los objetos de uso más frecuente deben estar más cercanos para su fácil y rápido acceso.

- Baja:** Corchetera, Agenda, Libros
- Mediana:** Documentos, Archivos, Calculadora
- Alta:** Teléfono, Lápices



Ejercicios recomendados para evitar contracturas musculares mientras se trabaja.

