



AMERICAN SOCIETY OF HAND THERAPISTS™

INFORMACIÓN PARA PACIENTES

# Ergonomía y Protección Articular

*“Trabajar con un terapeuta experto en mano puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso en casos complejos de cirugía de la mano. El terapeuta extiende la continuidad de nuestra atención, además de actuar como asesor y entrenador para nuestros pacientes.”*

Marybeth Ezaki, MD, Ex Presidente, American Society for Surgery of the Hand

## ¿Qué es Ergonomía y Protección Articular?

La ergonomía observa las tareas de una persona en el trabajo, en la casa y en sus pasatiempos para encontrar formas de hacer las actividades de manera más segura y eficiente. Una parte de esto, lo constituyen las técnicas de protección articular o la manera de completar las tareas de una manera más simple. Esto le ayudará a no lastimarse las articulaciones o desgastarlas a medida que el tiempo pasa.



*Una organización deficiente del espacio de trabajo puede ocasionar dolor en muchas partes del cuerpo*

## ¿Cuáles son los síntomas?

Los hábitos ergonómicos deficientes pueden llevar frecuentemente a lesiones de los tendones, las articulaciones, los músculos y los nervios. Con el paso del tiempo, usted puede desarrollar osteoartritis, especialmente cuando las articulaciones pequeñas se usan para trabajos más fuertes de los que ellas están diseñadas para hacer. También se pueden presentar otros síntomas como tensión en los ojos, fatiga, dolor de cabeza y disminución en la productividad.

## ¿Cuáles son las causas de una ergonomía deficiente y de la tensión articular?

La organización incorrecta del espacio de trabajo puede colocar las partes del cuerpo en posiciones que pueden ocasionar tensión en los tendones, los músculos, las articulaciones y los nervios. Esto puede ocurrir ya sea que usted trabaje en un escritorio, en una fábrica o haciendo las actividades del hogar. Repetir tareas o movimientos sin cambiar de posición puede conducir a que se acumule presión y tensión en el cuerpo. Después de períodos de tiempo largos o repetitivos la presión en el cuerpo puede ocasionar una lesión.

## ¿Cuál es el tratamiento para los problemas corporales relacionados con ergonomía y protección articular?

Para la lesión o el dolor en las articulaciones, los músculos, los nervios o los tendones, es importante ver al médico primero. El terapeuta de mano puede luego tratar la lesión con herramientas tales como el calor, el hielo, el masaje, los estiramientos y ejercicios. Aprender cómo cambiar sus hábitos para hacer que sus actividades se ajusten a su cuerpo es muy importante, de modo que usted no se vuelva a lesionar. Hay muchas sugerencias que su terapeuta de mano puede compartirle. Usted puede requerir cambiar su puesto de trabajo para ajustarse mejor a su cuerpo. Aprender a estirar, tomar períodos de descanso y cambiar de posición, pueden ser acciones útiles. También existen herramientas que pueden hacer su trabajo más fácil. Por ejemplo usar un abrelatas eléctrico en la cocina o cargar objetos en una mochila en lugar de una bolsa, puede ayudar. Su sitio de trabajo puede organizarse de manera que se ajuste a su cuerpo y a sus necesidades. También se pueden considerar otros factores tales como la temperatura y la iluminación.

## ¿Qué puede hacer un terapeuta de mano por mí?

El terapeuta de mano puede ofrecer algunas ideas para hacer el espacio de su trabajo, su casa y sus pasatiempos más seguros y menos estresantes para su cuerpo. Estas ideas se pueden aplicar para prevenir lesiones y para tratar los síntomas actuales. Las ideas pueden ser específicas para sus actividades y rutinas. Después de las lesiones, el terapeuta de mano le puede ayudar en el camino de la recuperación. Su terapeuta de mano puede sugerir estiramientos o rutinas de descanso para aliviar la tensión durante tareas específicas. También le puede recomendar diferentes utensilios para hacer su trabajo más fácil. Finalmente, el terapeuta de mano le puede dar sugerencias para cambiar su ambiente y optimizar su habilidad para completar las tareas.



*Su terapeuta de mano puede sugerir herramientas que aliviarán la tensión en las articulaciones.*

Para encontrar un terapeuta de mano en su área, visite la American Society of Hand Therapists en [www.asht.org](http://www.asht.org) o llame al 856-380-6856.