

**MOVIMENTS REPETITIUS**

**FACTORS DE RISC**

- Manteniment de postures forçades de canell o de muscles.
- Aplicació d'una força manual excessiva.
- La repetitivitat de les tasques o accions.
- Una durada elevada del cicle o seqüència de moviments.
- Una durada elevada del temps del cicle o de la tasca repetitiva.
- Cicles de treball molt repetits que donen lloc a moviments ràpids de xicotets grups musculars i temps de descans insuficients (tant en nombre com en la seua distribució).
- Altres factors: temperatures fredes, transmissió de la vibració, condicions ambientals, etc.



**MESURES PREVENTIVES**

- Tindre en compte el disseny ergonòmic del lloc de treball. Adaptar el mobiliari (taula, cadires, taulers de muntatge, etc.) i la distància d'abast dels materials (peces, eines, objectes) a les característiques personals de cada individu (alçada, edat, etc.), afavorint que es faça el treball amb comoditat i sense necessitat de realitzar sobreesforços.
- Fer les tasques evitant les postures incòmodes del cos i de la mà i procurar mantindre, en la mesura del possible, la mà alineada amb l'avantbraç, l'esquena recta i els muscles en posició de repòs.
- Evitar els esforços prolongats i l'aplicació d'una força manual excessiva, sobretot en moviments de presa, flexo-extensió i rotació.
- Utilitzar eines manuals de disseny ergonòmic, que en subjectar-les permeten que el canell romanga recte amb l'avantbraç.  
En manejar eines que requereixen un esforç manual continu, com per exemple les alicates, és millor distribuir la força preferint l'actuació de diversos dits a un de sol, i també afavorir l'ús alternatiu de les mans.
- Reduir la força que s'empra en unes certes tasques (cuines, tallers, etc.), mantenint esmolats els útils tallants i aguantant els objectes amb ganxos o abraçadores.
- Emprar les eines adequades per a cada tipus de treball i conservar-les en bones condicions i sense desperfectes, de manera que no haja d'emprar-se un esforç addicional o una mala postura per a compensar el deficient servei de l'eina.
- Utilitzar guants de protecció que s'ajusten bé a les mans i que no disminueixen la seua sensibilitat perquè, en cas contrari, es tendeix a aplicar una força per damunt del necessari.
- Evitar les tasques repetitives programant cicles de treball (successió d'operacions necessàries per a executar una tasca o obtenir una unitat de producció) superiors a 30 segons. Igualment, cal evitar que es repetisca el mateix moviment durant més del 50 per cent de la durada del cicle de treball.
- Efectuar reconeixements mèdics periòdics que faciliten la detecció de possibles lesions musculoesquelètiques i també ajuden a controlar factors extra-laborals que puguen influir-hi.
- Establir pauses periòdiques que permeten recuperar les tensions i descansar. Afavorir l'alternança o el canvi de tasques per a aconseguir que s'utilitzen diferents grups musculars i, al mateix temps, es disminueixca la monotonia en el treball.
- Informar els treballadors sobre els riscos laborals que originen els moviments repetits i establir programes de formació periòdics que permeten treballar amb major seguretat.

Complementar la informació amb la derivada de l'avaluació del lloc de treball ([article 18 LPRL](#)).

Versió: 27/10/2022