



EPICONDILITIS

¿QUÉ ES LA EPICONDILITIS O CODO DE TENISTA?

Es una lesión por esfuerzo repetitivo en el movimiento de pronación-supinación forzada, en la que se inflaman los tendones de los músculos de la cara externa del codo (los músculos extensores de los dedos y la muñeca, y los supinadores del antebrazo) con un origen común (unión) en el Epicóndilo. Lesión por sobreuso de los tendones de los músculos. Produce dolor, inflamación e hipersensibilidad.

¿QUÉ ACTIVIDADES PUEDEN SUFRIR ESTE RIESGO?

Trabajos que requieran movimientos de impacto o sacudidas, supinación o pronación repetidas del brazo contra resistencia, así como movimientos de flexoextensión forzada de la muñeca.

¿A QUÉ PROFESIONES AFECTA?

Carniceros, pescaderos, curtidores, deportistas, mecánicos, chapistas, caldereros, albañiles.

¿ES UN LISTADO CERRADO DE PROFESIONES?

No. Tanto el INSS como los Tribunales han reconocido la enfermedad profesional a personal de peluquería y de limpieza con argumento similar al del Túnel Carpiano.

CONDICIONES DE RIESGO

- Tareas manuales intensas adquiriendo posturas forzadas.
- Movimientos repetitivos e intensos, esto es, movimientos aplicados con fuerza, de la muñeca y los dedos.
- Traumatismos por accidente.



saludlaboral@ugteuskadi.org

www.ugteuskadi.org

Contacta con la Oficina Técnica



TELÉFONOS DE CONTACTO

Tel. 94 425 76 65

Tel. 94 425 76 83

Tel. 945 150 028

SECRETARÍA DE SALUD LABORAL Y MEDIO AMBIENTE DE UGT-EUSKADI

– Atención Personalizada.

– Oficina Técnica con visitas a las empresas para asesorarte e informarte de los posibles riesgos.

– Toda la Información en seguridad y salud laboral.

– Asesoramiento técnico y legal en materia Preventiva.

UGT-EUSKADIKO LAN-OSASUN ETA INGURUMEN IDAZKARIA

– Aholkularitza.

– Enpresak bisitatu: Bertan izan litezkeen arriskuei buruz aholkatzeko eta berri emateko.

– Lan segurtasun eta osasunari buruzko informazio guztia.

– Prebentziozko gaitetan aholkularitza teknikoa eta legala.



ENFERMEDADES PROFESIONALES CAUSADAS POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS Y POSTURAS FORZADAS: TUNEL CARPIANO Y EPICONDILITIS O CODO DE TENISTA

D.L.: BI-586-2019



ENFERMEDADES PROFESIONALES CAUSADAS POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS Y POSTURAS FORZADAS: **TUNEL CARPIANO Y EPICONDILITIS O CODO DE TENISTA**

¿QUÉ SON LAS POSTURAS FORZADAS?

Son posiciones de trabajo que suponen que una o varias partes del cuerpo dejan de estar en una posición natural de confort para pasar a una posición forzada o inadecuada que genera hiperextensiones, hiperflexiones y/o hiperrotaciones de huesos o articulaciones.

Estas posiciones “extremas” pueden generar lesiones músculo-esqueléticas que afectan principalmente a cuello, muñecas, codos, brazos, hombros y columna vertebral.

Pueden ser estáticas o fijas (de pie o sentadas) y dinámicas o por desplazamiento.

¿QUÉ SON MOVIMIENTOS REPETITIVOS?

Son movimientos continuos mantenidos durante un trabajo que implica la acción conjunta de los músculos, los huesos, las articulaciones y los nervios de una parte del cuerpo y provoca en esta misma zona fatiga muscular, sobrecarga, dolor y por último, lesión (microtraumatismos repetitivos). Se realiza una y otra vez una misma secuencia de movimientos corporales.

Las partes del cuerpo mas afectadas son muñecas y hombros, codos, hombros y columna vertebral.

¿PUEDEN SER CONSIDERADAS ENFERMEDAD PROFESIONAL?

Sí. El Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales, las recoge dentro de su Grupo 2: Enfermedades profesionales causadas por agentes físicos (posturas forzadas y movimientos repetitivos en el trabajo) en sus apartados 2D020 y 2F0201.

¿CUÁLES SON LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES MÁS COMUNES POR ESTAS SITUACIONES?

- El síndrome del tunel carpiano.
- Epicondilitis o codo de tenista.

¿QUÉ ES EL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO?

Es el atrapamiento del nervio mediano en el túnel carpiano. Este es el nervio en la muñeca que permite la sensibilidad y el movimiento a partes de la mano. El síndrome del túnel carpiano puede provocar entumecimiento, hormigueo, debilidad, o daño muscular en la mano y dedos.

El nervio mediano proporciona sensación y movimiento al lado de la mano en el que se encuentra el dedo pulgar. Esto incluye la palma de la mano, el dedo pulgar, el dedo índice, el dedo medio, y el lado del dedo anular del lado del pulgar.

La zona en la muñeca donde el nervio entra en la mano se llama túnel carpiano. Este normalmente es angosto. Cualquier inflamación puede pellizcar al nervio.

TUNEL CARPIANO



¿QUÉ ACTIVIDADES PUEDEN SUFRIR ESTE RIESGO?

El Real Decreto 1299/06, de 10 de noviembre, recoge los siguientes supuestos:

- Trabajos en los que se produzca un apoyo prolongado y repetido de forma directa o indirecta sobre las correderas anatómicas que provocan lesiones nerviosas por compresión.
- Movimientos extremos de hiperflexión y de hiperextensión. Y Trabajos que requieran movimientos repetidos o mantenidos de hiperextensión e hiperflexión de la muñeca, de aprehensión de la mano.

¿A QUÉ PROFESIONES AFECTA?

Trabajos que requieran movimientos repetidos o mantenidos de hiperextensión e hiperflexión de la muñeca, de aprehensión de la mano, como: lavaderos, cortadores de tejidos y material plástico y similares, trabajos de montaje (electrónica, mecánica), industria textil, mataderos (carniceros, matarifes), hostelería (camareros, cocineros), soldadores, carpinteros, pulidores, pintores.

¿ES UN LISTADO CERRADO DE PROFESIONES?

No. La sala 4ª del Tribunal Supremo, en Sentencia de 5/10/2014 amplió las profesiones que pueden sufrir esta patología, ya que “el adverbio «como» indica, sin lugar a dudas, que se trata de una lista abierta en este caso”.

CONDICIONES DE RIESGO

- Movimientos repetidos de muñeca y dedos.
- Presión o pinza con la mano, sobre todo con flexión mantenida de la muñeca.
- Flexión y extensión de muñeca.
- Pronación-supinación de mano.
- Posturas forzadas mantenidas de la muñeca.
- Apoyos prolongados sobre el talón de la mano.
- Movimientos repetidos de presión o de pinza manual.
- Golpeteo repetido con el talón de la mano.
- Utilización regular de herramientas vibrátiles, con empuñadura en el talón de la mano.