



4

Fortalecimento abdominais:

Tombado de costas cos xeonllos flexionadas, elevamos a cabeza e tronco uns 30°.

5

Tonificación abdominal e glútea:

Tombado de costas cos xeonllos flexionadas, elevamos as pernas e pedaleamos ao aire mantendo apoiadas as cadeiras.

6

Estiramento da musculatura posterior do corpo:

De pé, levamos a pelvis cara atrás e facemos descender o tronco, mantendo os cónbados e os xeonllos estendidos.



PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS NO SECTOR DA HOSTALERÍA



Asociación Provincial de Empresarios de Hostalería e Turismo de Lugo

Ramón Montenegro, 15 Entresuelo
27002 Lugo
Tel.: 982226912



QUÉ SON OS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS (TME)?

Estes trastornos aparecen nos nosos ligamentos, nervios, músculos, articulacións e tendóns debido á manipulación manual de cargas, posturas forzadas e movementos repetitivos.

Os traballadores da hostalería son un dos grupos máis afectados. As zonas que máis sofren adoitan ser as costas, o pescozo e os ombreiros.

POR QUÉ APARECEN?

O sector hostaleiro é moi variado: desde cociñeiros levantando potas e tixolas, recepcionistas que pasan moito tempo de pé, ata o servizo de limpeza que se agacha e levanta de forma repetida para pasar a aspiradora ou facer camas. A carga de peso, as malas posturas, a incorrecta execución dalgúns movementos ou o mantemento dunha mesma posición durante un período de tempo prolongado adoitan ser factores de risco nestes traballos.

Ademais é un sector no que o ritmo de traballo é rápido e intenso, cun nivel de tensión importante, e que esixe un sobreesfuerzo ao noso corpo.



MEDIDAS PREVENTIVAS

ACTIVIDADE FÍSICA

Realizar exercicios físicos específicos para manter os nosos músculos, ligamentos e articulacións saudables. Os exercicios baséanse na tonificación de abdominais e glúteos e no estiramento da cadea muscular posterior.



HIXIENE POSTURAL

Consiste en adoptar a postura correcta ao realizar as actividades no ámbito laboral. Deste xeito redúcese a carga que soportan as costas durante a xornada.



ERGONOMÍA

O posto de traballo debe adaptarse ás características do traballador para que este non teña que realizar posturas forzadas (dimensións e altura da superficie de traballo, ferramentas ergonómicas, escadas ou tallo para alcanzar obxectos elevados, etc.).

EXERCICIOS PARA PREVIR OS TME



1

Flexibilización cadeira- pelvis:

Tombado de costas, levamos o xeonllo dereito ao peito axudando coas mans para os últimos graos de flexión. Repetir coa outra perna.



2

Estiramento columna vertebral:

Apoiamos os glúteos nos talóns e estiramos os brazos cara a adiante todo o que se poida.



3

Fortalecemento glúteos:

Tombado de costas cos xeonllos flexionadas, elevamos a pelvis ata manter a horizontalidade con tronco e xeonllos.