ALGUNHAS MEDIDAS PREVENTIVAS...

Ter en conta o deseño ergonómico do posto de traballo e actuar sobre os equipos (mesas, cadeiras, ordenadores, maquinaria, materiais, etc.) para adaptar o mobiliario á distancia de alcance do individuo e ás súas características persoais (idade, estatura, etc.), favorecendo que se realice o traballo con comodidade e sen necesidade de sobreesforzos.

Utilizar ferramentas manuais de deseño ergonómico que cando se suxeitan permitan que o pulso permaneza recta co antebrazo ou, por exemplo, ferramentas eléctricas que non produzan vibracións.

Recorrer a novos equipos ou procedementos de traballo para reducir esixencias físicas (grúas, carretillas de transporte, ferramentas en boas condicións de uso, etc.).

Actuar sobre a xestión da organización, planificando métodos máis seguros de traballo.

Informar ás persoas que traballan dos riscos específicos relacionados coa aparición de TME asociados ás tarefas que realizan e facilitar formación adaptada aos postos de traballo e á natureza das tarefas que se efectúan.

Realizar recoñecementos médicos periódicos que faciliten a detección de posibles lesións musculoesqueléticas e tamén axuden a controlar factores extralaborais que poidan influír neles.

Incidir na promoción de hábitos de vida saudables, por exemplo, mediante a prevención do tabaquismo e da obesidade, ou a información de programas de exercicios físicos específicos para a prevención das lesións musculoesqueléticas