GUÍA DE ERGONOMÍA: Trabajos manuales o de fuerza

Esta guía forma parte del programa de recuperación diseñado por la Dra. Claudina Morgades, especialista en cirugía de la mano y muñeca.
Está pensada como apoyo al cuidado de la mano y la muñeca y debe adaptarse a cada situación individual.

¿Para qué sirve esta guía?

Ayuda a:

- Proteger mano y muñeca durante trabajos físicos
- Reducir lesiones por sobreuso
- Mejorar la tolerancia a la carga y el esfuerzo repetido

1. Postura y manejo de cargas

- Mantén la muñeca en **posición neutra** siempre que sea posible
- Evita giros bruscos o torsiones repetidas
- Flexiona rodillas y acerca el peso al cuerpo al levantar cargas

2. Manejo de herramientas

- Prioriza mangos gruesos y acolchados
- Usa ambas manos cuando sea posible
- Evita mantener herramientas en tensión prolongada

3. Vibración y sobreuso

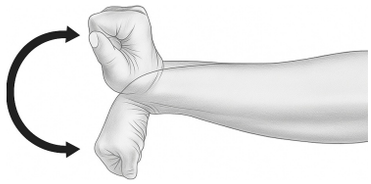
- Usa guantes antivibración con herramientas mecánicas
- Alterna tareas para no sobrecargar la misma articulación
- Realiza pausas cada **45–60 minutos**

4. Protección específica de la muñeca

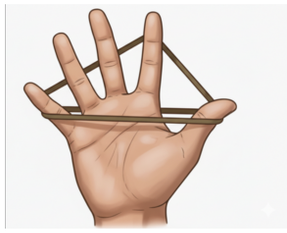
- Evita trabajar con la muñeca doblada o desviada
- En casos concretos, puede valorarse el uso de férula funcional o vendaje protector

DRA. MORGADES
TRAUMATOLOGÍA · CIRUGÍA DE MANO

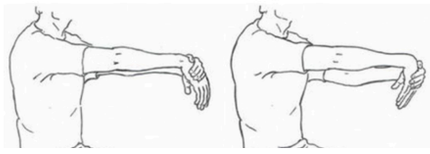
5. Ejercicios compensatorios



- **Flexión y extensión de muñeca:**
  10 repeticiones, sin dolor.
- **Apertura de mano con banda o goma:**
  8–10 repeticiones.



- **Estiramiento de antebrazo:**
  Mantén 15 segundos, 2 repeticiones por lado.
- **Sacudida suave de manos:**
  Relajación breve durante la pausa.



6️ Higiene articular y descanso

- Programa pausas aunque no haya dolor
- Evita trabajar con las manos frías
- Mantén una hidratación adecuada durante la jornada

Si tienes dudas, el dolor no mejora o notas empeoramiento, consulta para una valoración individualizada.
Puedes solicitar cita presencial u online.

© Dra. Claudina Morgades – Cirugía de Mano y Muñeca.
Todos los derechos reservados.
Este material es de uso educativo y debe adaptarse a cada paciente.
Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización

DRA. MORGADES
TRAUMATOLOGÍA·CIRUGÍA DE MANO

Más guías y recursos para pacientes en: www.morgadescirugiamano.com/guias
Más información y artículos sobre patología de la mano y la muñeca en: www.morgadescirugiamano.com/blog