

# Repetitive Motion Injuries – Preventing Repetitive Motion Injuries Infographic – Spanish



## Los cinco trastornos musculoesqueléticos más comunes



### TENDINITIS DEL MANGUITO DE LOS ROTADORES

Es la inflamación de los tendones de los músculos de hombro, especialmente del manguito de los rotadores, y suele originarse por la sobrecarga de los tendones generada por movimientos frecuentes de hombro en el ámbito laboral.

### EPICONDILITIS

Conocido también como “codo de tenista” es una lesión por el esfuerzo repetitivo en el movimiento y por el que se inflaman los tendones de los músculos de la cara externa del codo.



### SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

Es la compresión del nervio mediano a su paso por la muñeca a nivel del interior del túnel del carpo.

### LUMBALGIA

Se trata de una contractura dolorosa y persistente de los músculos que se encuentran en la parte baja de la espalda, concretamente en la zona lumbar.



### SÍNDROME CERVICAL POR TENSIÓN

Es un cuadro clínico doloroso producido por una contractura muscular en la región cervical posterior y que está motivado por una sobrecarga de trabajo, el uso repetitivo de los músculos o por posturas forzadas de cuello.

**Fuente:** <https://www.quironprevencion.com>