



Saps què és l'epicondilitis
i com prevenir-la?

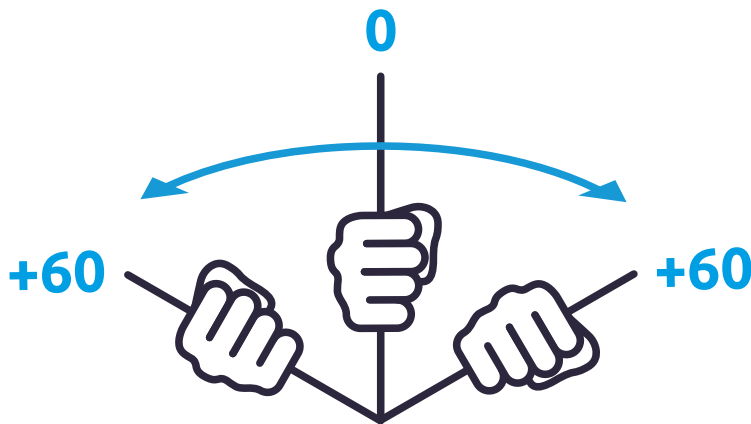
BIOMECÀNICA DEL COLZE

La major part dels moviments de l'extremitat superior s'assimilen als moviments de rotació al voltant d'un o més eixos o graus de funció.

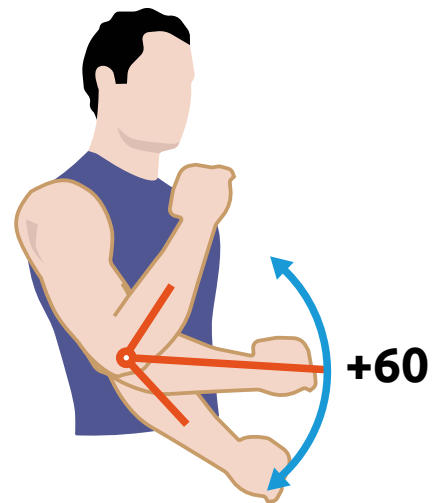
Els gestos i tasques derivades del treball constitueixen, en major o menor mesura, l'aplicació de la llei de palanques. És, per tant, un sistema biomecànic complex en el qual intervien diverses articulacions que estan sotmeses al treball a resistència externa que impedeix o limita el moviment lliure articular. En aquests casos cal desenvolupar una força muscular (a la qual es vinculen tendons i nervis) per aconseguir vèncer aquesta resistència. En general, per poder desenvolupar aquesta força muscular s'utilitzen eines de treball que obliguen a efectuar una subjecció i, com a resultat d'això i de la importància de la resistència a vèncer, es produeix un augment en el nombre d'articulacions que participen en aquests gestos (colze, canell).

Els moviments del colze són:

- Flexió (aproximació de l'avantbraç a la cara anterior del braç)
- Extensió (allunyament de l'avantbraç respecte la cara anterior del braç)
- Pronació
- Supinació

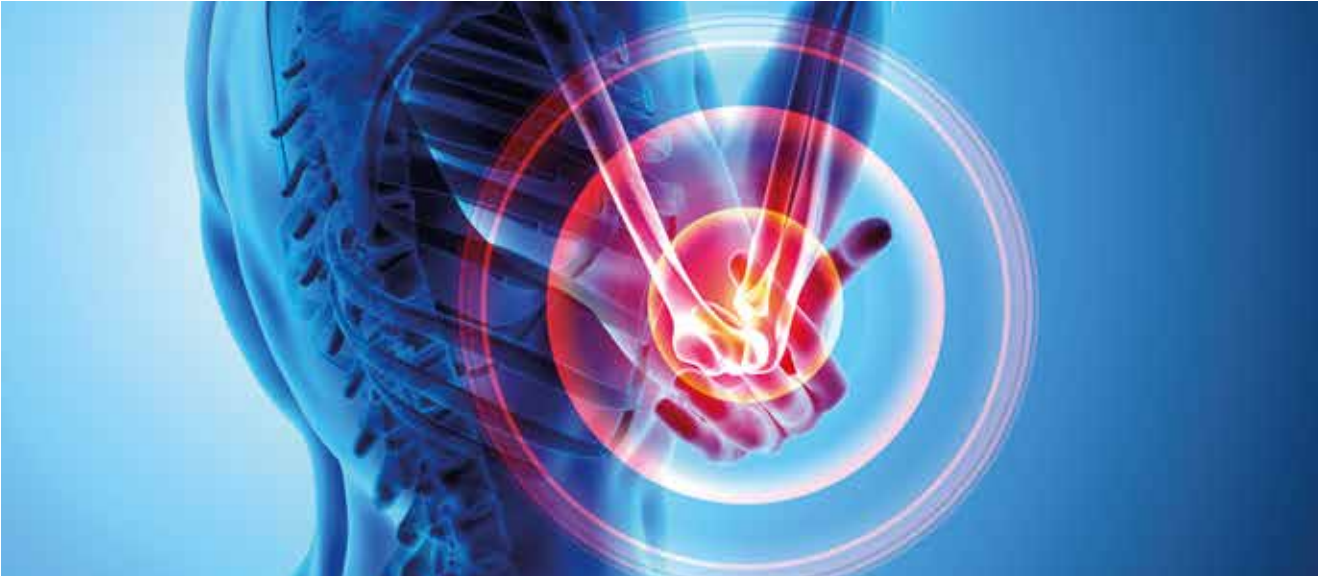


PRONACIÓ/SUPINACIÓ



FLEXIÓ/EXTENSIÓ

Les activitats laborals que exposen repetidament a la pronosupinació del braç (amb o sense resistència), així com la flexoextensió (forçada o no) del canell, poden condicionar la presència d'epicondilitis del colze.



TRASTORNS MUSCULOESQUELÈTICS

En el món laboral es realitzen moltes operacions que obliguen les persones treballadores a adoptar postures mantingudes i a efectuar una sèrie de moviments repetitius que, amb el pas del temps, poden provocar molèsties a les extremitats superiors.

Aquestes alteracions poden arribar a desencadenar processos inflamatoris que es manifesten en forma de dolor. Amb freqüència, són causa de lesions incapacitants que afecten de manera gradual les persones que desenvolupen un mateix tipus de treball.

En la majoria d'ocasions, aquestes alteracions apareixen quan es duen a terme tasques repetitives que exigeixen la realització d'esforços en posicions forçades de les extremitats superiors:

- en treballs on cal exercir pressió amb les extremitats superiors
- en tasques que impliquen la utilització contínua d'eines manuals
- en flexions i extensions repetides dels músculs que articulen el colze
- en treballs que provoquen sobrecàrrega a l'articulació del colze

El 69% de les malalties professionals relacionades amb agents físics són causades per **epicondilitis**.



QUÈ ÉS L'EPICONDILITIS?

L'epicondilitis és una inflamació dels músculs extensors del canell, en la seva inserció a l'epicòndil del colze.

A l'epicondilitis, el dolor apareix a nivell de la inserció muscular, a l'epicòndil del colze, i es pot irradiar cap als músculs de l'avantbraç i ocasionalment fins al canell.

En tots dos casos és deguda a un moviment repetitiu de la musculatura o a un cop sobre la zona, que produeixen petits trencaments en el teixit connectiu que subjecta el múscul a l'os.

L'epicondilitis està inclosa dins la llista de **malalties professionals**, ja que sol donar-se en una varietat de feines on es requereix adoptar postures forçades o moviments repetits del braç sota una tensió contínua.

Els principal símptoma de l'epicondilitis sol ser dolor al colze, que es pot estendre cap al marge de l'avantbraç. Aquest dolor sol disminuir amb el repòs de l'articulació i augmentar amb els moviments d'extensió i flexió del canell.

QUINES SÓN LES ACTIVITATS AMB RISC DE GENERAR EPICONDILITIS?

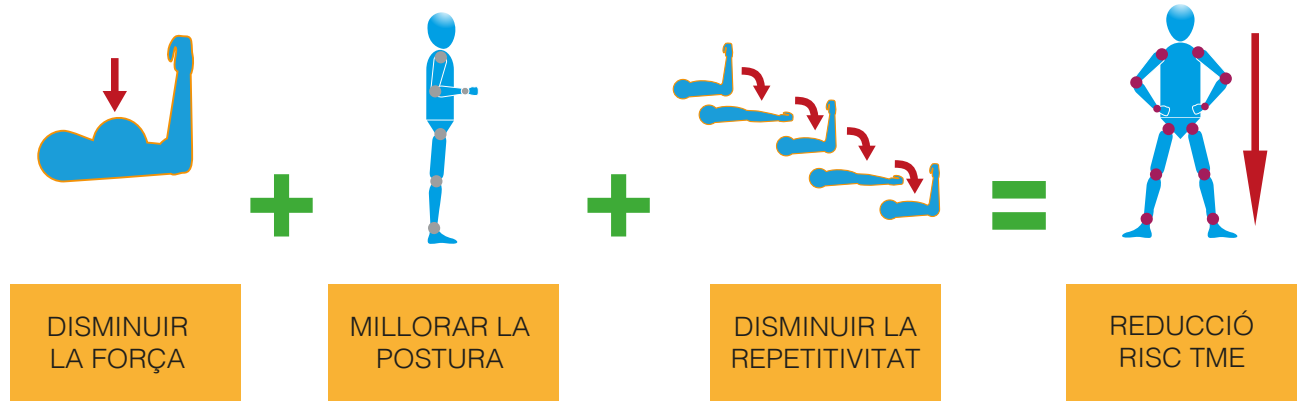
Totes aquelles activitats en què es produeixi exposició suficient i acreditada a postures forçades i moviments repetitius, especialment feines que requereixin moviments d'impacte o sacsejades, supinació o pronació repetides del braç contra resistència, així com moviments de flexoextensió forçada del canell, com per exemple: carnissers, peixaters, adobers, esportistes, mecànics, planxistes, calderers i paletes.

Tenint en compte el caràcter obert, pel que fa a l'activitat, del RD 1299/2006, hi estarien incloses totes aquelles activitats professionals en què quedés acreditada l'exposició suficient al risc i no es documentés cap factor extralaboral que hagués actuat amb entitat suficient per a constituir-ne la causa principal.

Caldrà valorar la possibilitat de risc professional per a l'epicondilitis, a banda de les activitats prèviament descrites, en altres oficis com: pintors, treballadors de la construcció, llenyataires, fontaneria i calefacció, peons, servei de neteja, arxius i magatzems, conductors de vehicles, usuaris de pantalles de visualització de dades, indústria conservera, fusters i ebenistes.



QUINES MESURES PREVENTIVES PODEN ADOPTAR-SE PER EVITAR L'EPICONDILITIS?



- Disminuir la repetitivitat dels moviments del colze.
- Adoptar una bona postura (disposició dels elements al lloc de treball).
- Disminuir la força exercida.
- Introduir períodes de descans per a la recuperació de la fatiga.
- Disminuir la durada de la tasca (rotació de tasques).
- Utilitzar les eines adequades per a cada tasca (subjecció òptima, manteniment adequat).
- Realitzar exercicis d'escalfament previ i estirament dels grups musculars involucrats en els moviments de flexió, extensió, pronació i supinació del canell, abans i després de la jornada de treball.

A la monografia [Escalfament, pauses i estiraments en l'àmbit laboral](#), publicada per Asepeyo, s'indica com desenvolupar un pla d'acció per a la implantació de rutines d'exercicis d'escalfament previ i estirament en finalitzar la jornada laboral.

BIBLIOGRAFIA I ENLLAÇOS D'INTERÈS

- Fitxes d'hàbits saludables relatives a [espatlles](#), [colzes](#) i [avantbraços](#) i [mà](#), [canell](#) i [dits](#).
- [Hàbits saludables a l'empresa: Escalfament, pauses i estiraments en l'àmbit laboral. Extremitats superiors.](#)
- [Guia d'autocura sobre epicondilitis \(recomanacions de l'infermer/a i procediment terapèutic\).](#)
- [Monografia Escalfament, pauses i estiraments en l'àmbit laboral.](#)
- [Guia de malalties professionals de l'INSS. Cinquena edició. Volum II.](#)
- [Curs malalties professionals. P. de la Mora Rafart. Universitat Corporativa Asepeyo.](#)





Mútua Col·laboradora amb la Seguretat Social núm. 151

Pla de activitats
preventives de la
Seguretat Social 2023



INSTITUTO ESPAÑOL
DE SEGURIDAD SOCIAL
INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD SOCIAL