

PROTOCOLO DE DESACTIVACIÓN NEUROMUSCULAR



Con el objetivo de disminuir la aparición de TME en el entorno del sector especializado de la carnicería, se propone un protocolo de desactivación posterior a la finalización de la actividad laboral.

Ejercicio 1:

Con la ayuda de una superficie de apoyo, adelantar nuestro cuerpo mientras mantenemos la palma de la mano en la posición inicial (estiramiento de la cadena anterior, incluyendo los músculos que flexionan la muñeca y cierran la mano).



Ejercicio 2:

Con ayuda de una superficie de apoyo, se apoyará el antebrazo en su totalidad, adelantaremos nuestro cuerpo mientras mantenemos el antebrazo en la posición inicial.



Ejercicio 3:

Realizar una flexión lateral y mantener la postura durante unos segundos. Mantener esta postura durante 20 segundos.



Ejercicio 4:

Atrapar el codo con el brazo contrario por detrás de la cabeza. Desde esta posición, realizamos una tracción inferior progresiva.



Ejercicio 5:

Extendemos el brazo. En esta posición, atraparemos con la otra mano los dedos y realizaremos una extensión progresiva de la muñeca.



Ejercicio 6:

Colocamos el brazo en Rotación interna, flexión y aducción y desde esta posición, con el brazo contrario realizar tracción progresiva.



C/ Enrique Larreta, 5 - primera planta. 28036 Madrid
Tel.: + 34 91 547 13 24
info@carnimad.es • www.carnimad.es

