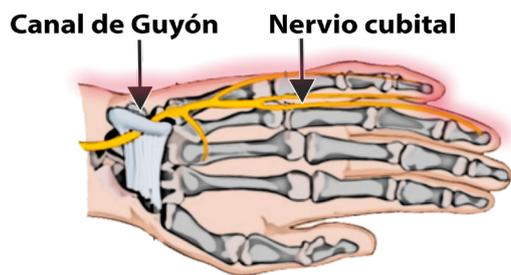


Síndrome del Canal de Guyón



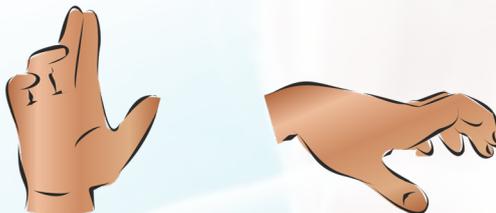
Definición

Es un síndrome neurológico producido por el atrapamiento o compresión del nervio cubital a su paso por el canal de Guyón, ubicado a la altura de la muñeca. A este nivel, el nervio cubital se divide en una rama superficial que recoge la sensibilidad del quinto y la mitad del cuarto dedo, y en otra rama profunda motora que actúa sobre los músculos propios de la mano.



Síntomas

- Sensación de hormigueo en los dedos anular y meñique.
- Pérdida de sensibilidad.
- Entumecimiento de los dedos anular y meñique.
- En estadios avanzados puede ocasionar dolores molestos en la muñeca y la mano.
- Atrofia y deformidades, tanto en los dedos como en la mano. La parálisis completa del nervio cubital produce una deformidad característica conocida como “mano en garra”.



Ejemplo de mano en garra



Tratamiento de la lesión

Dependiendo de la evolución de la lesión, el tratamiento podrá suponer:



Reposo



Tratamiento con antiinflamatorios



Inmovilización de la muñeca por medio de férula o muñequera



Fisioterapia



Si la lesión se cronifica, cirugía

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN AS2018/0088



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.

confemetal

Confederación Española de Organizaciones Empresariales del Metal

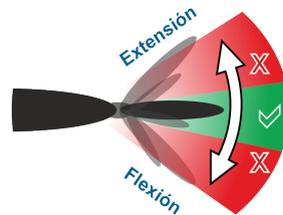
Síndrome del Canal de Guyón



Factores de riesgo en la aparición de la lesión

- Realizar **movimientos repetitivos extremos de flexión y de extensión** de la muñeca.

FLEXIONES Y EXTENSIONES DE MUÑECA



- Mantener **posturas forzadas que impliquen la flexión y/o extensión** de la muñeca de manera prolongada.
- Adoptar **posturas que entrañen compresión prolongada en la muñeca**, o una **presión mantenida o repetida sobre el talón de la mano**.



*Ejemplo de **tareas de fontanería** en las que se requiere hacer fuerza manteniendo apoyado el talón de la mano*



Ejemplos de tareas en actividades del CNAE 43.22 con potencial riesgo de sufrir esta lesión



*Postura forzada muñeca-mano durante el desarrollo de **trabajos de soldadura de tuberías en instalaciones de climatización**.*

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN AS2018/0088



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.



Confederación Española de Organizaciones Empresariales del Metal

Síndrome del Canal de Guyón



Posturas forzadas muñeca-mano durante la utilización de herramientas manuales en diversos trabajos de fontanería.

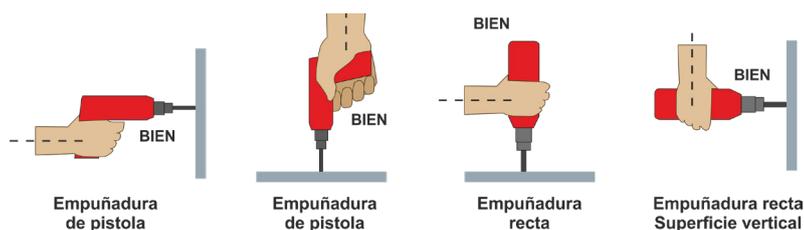


Medidas preventivas y de protección aplicables

- ❶ Priorizar el uso de máquinas portátiles, eléctricas o neumáticas, frente al de herramientas manuales.
- ❷ A la hora de seleccionar las herramientas manuales, tener en cuenta los siguientes aspectos:
 - Elegir aquellas con el menor peso posible.
 - El mango debe contar con extremos redondeados a fin de evitar la presión sobre la palma de la mano.
 - La fuerza de agarre será mayor en función del material del que esté hecho el mango. Seleccionar aquellos que cuenten con coeficiente de rozamiento elevado como, por ejemplo, la espuma dura de poliuretano.
 - Evitar los mangos que posean alojamiento para los dedos.



- ❸ Tener en cuenta que las empuñaduras de herramientas y máquinas portátiles de tipo pistola facilitarán una buena postura de la muñeca cuando se tiene que trabajar sobre una superficie vertical a nivel de los codos, o por encima. En cambio, para tareas sobre una superficie horizontal será más recomendable un mango recto.



Diferentes tipos de agarre en función de la superficie de trabajo y tipo de empuñadura

- ❹ Siempre que sea posible, intercalar tareas que impliquen grupos musculares diferentes.
- ❺ Durante las pausas en el trabajo, y al finalizar la jornada, realizar ejercicios de acondicionamiento y fortalecimiento de la musculatura de la muñeca y de la mano (ver apartado Ejercicios de fortalecimiento y recuperación).

FINANCIADO POR: COD. ACCIÓN AS2018/0088



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.



Confederación Española de Organizaciones Empresariales del Metal

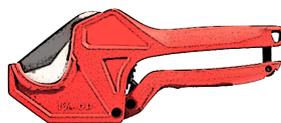
Síndrome del Canal de Guyón



Soluciones ergonómicas



Atornillador con mango de posición regulable



Tijera con carraca para tubos de PVC

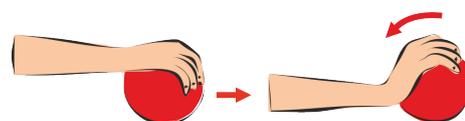
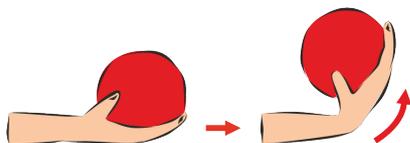
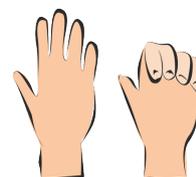
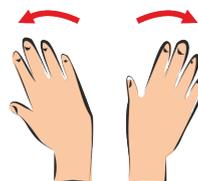
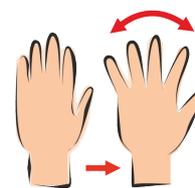


Sierra de sable a batería



Ejercicios

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO Y RECUPERACIÓN



FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN AS2018/0088



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.

confemetal

Confederación Española de Organizaciones Empresariales del Metal