

# Promoción y prevención de desórdenes musculoesqueléticos: un enfoque desde Terapia Ocupacional

**Julieth Roxana Calderón Cifuentes**

Profesora de Terapia Ocupacional  
Universidad Mariana

**Ingry Johana Pinta Pinta**

Estudiante de Terapia Ocupacional  
Universidad Mariana

Durante la práctica formativa laboral que se lleva a cabo en el Hospital Universitario Departamental de Nariño se ejecutó la estrategia denominada ‘Escuela de miembros inferiores’, actividad que aborda la problemática de las patologías relacionadas con el sobreuso o estrés repetitivo en las estructuras musculoesqueléticas. Este tipo de afecciones suele surgir por movimientos repetitivos, sobrecarga o mala biomecánica, lo que provoca inflamación, dolor y limitación funcional en la zona afectada (Álvarez y García, 2019), características que se presentan tanto en la fascitis plantar, la tendinitis rotuliana y el pinzamiento de cadera, patologías que se dio a conocer en dicha estrategia. El objetivo principal de esta iniciativa es prevenir, en la población trabajadora, la aparición de este tipo de desórdenes musculoesqueléticos a través de la formación y técnicas de prevención como los estiramientos y los automasajes.

## Objetivo general

Brindar información acerca del cuidado de los miembros inferiores mediante la implementación de rutinas de estiramientos y automasajes, con el fin de prevenir desórdenes musculoesqueléticos.

## Desarrollo de la actividad

### Fase 1. Formación

Desde la práctica de Terapia Ocupacional se formó a los trabajadores en las patologías más comunes, como sus signos y síntomas y, las causas por las cuales se presentan en el ser humano, además de brindar información sobre técnicas de estiramiento y automasajes.

## Figura 1

*Escuela de miembros inferiores*



Nota. Proyecto de la práctica formativa 2024.

## Fase 2. Prevención

Se brindó información acerca de una técnica de automasaje que sirve a los segmentos corporales, la cual se desarrolla de manera céfalo caudal, comenzando por los cuádriceps hasta la planta del pie.

Se diseñó una actividad de fortalecimiento muscular que consistía en que el trabajador en posición sedente debía colocar sus manos por detrás o, sujetarse de los laterales de la silla y los discos que se sitúan en el piso, con diferente peso; debía levantarlos y colocarlos en el recipiente del mismo color.

Figura 2

Escuela de miembros inferiores



Nota. Proyecto de la práctica formativa 2024.

## Fase 3. Evaluación

Como medida para poder determinar qué tan clara quedó la temática de la 'Escuela de miembros inferiores', se optó por la estrategia denominada 'Un mapa conceptual', donde a los trabajadores se les entregó un esquema general del mapa y unas fichas que contenían los conceptos brindados durante la actividad; de manera individual o grupal debían seleccionar la patología correspondiente; posteriormente, a cada usuario se le obsequió una galleta como incentivo.

Figura 3

Escuela de miembros inferiores



Nota. Proyecto de la práctica formativa 2024.

Figura 4

Escuela de miembros inferiores



Nota. Proyecto de la práctica formativa 2024.

## Conclusión

La estrategia de la 'Escuela de miembros inferiores' implementada desde la práctica formativa de Terapia Ocupacional en el Hospital Universitario Departamental de Nariño representa una iniciativa clave en la prevención de patologías musculoesqueléticas en la comunidad trabajadora.

## Referencias

Álvarez, Y. N. y García, S. C. (2019). *Importancia de la intervención fisioterapéutica en desórdenes musculoesqueléticos de origen laboral* [Tesis de pregrado, Universidad de Pamplona, Colombia] <http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/882?locale=en>