

Autocuidado postural en el entorno laboral

Cómo atacar una de las causas más frecuentes de bajas laborales

NUEVO

Introducción

Los Trastornos Músculo-Esqueléticos (TME), entre ellos el Dolor de Espalda y las Alteraciones por Movimientos Repetitivos (AMR), afectan según la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, a la salud del 50% de la población laboral.

Las conductas preventivas se deberían explicar e integrar desde el primer día que una persona llega a su puesto de trabajo, para evitar malos hábitos posturales que al aumentar el tiempo de dedicación provocan problemas a nivel músculo-esquelético. Además, la utilización de Pantallas de Visualización de Datos (PVD), implica una posición estática, sentada o no, de forma prolongada, si además le añadimos un movimiento repetido producido normalmente por la utilización del ratón, el teclado, etc. El riesgo de padecer un TME o una AMR aumenta considerablemente. Para realizar una buena prevención de base, es indispensable que las personas sepan identificar dónde está el riesgo para poder evitarlo, minimizarlo o como mínimo que sepan utilizar las herramientas que se les ofrecen para su auto-cuidado: las micropausas, los estiramientos y la relajación de la musculatura que se tensa más frecuentemente durante su trabajo diario, entendiendo éste dentro de una visión global de las 24 horas del día, para que el individuo pueda realizar adaptaciones ergonómicas dentro de su entorno.

Objetivos

- Formar en la adquisición de una capacidad de análisis sobre el nivel de riesgo y su identificación. De forma práctica la persona en formación deberá evaluar el riesgo que comporta su trabajo y la realización de actividades de la vida diaria, en especial el riesgo ergonómico que produce dolor de espalda, y en las articulaciones, rodillas, manos, codos, muñecas, etc.
- Aportar un catálogo prescriptivo de buenas prácticas en relación con los hábitos posturales, el mobiliario de la oficina, las PVD y el ejercicio para paliar en su caso las conductas lesivas.
- Aprender a interpretar los mensajes de confort o desconfort que en la mayoría de ocasiones preceden a las crisis de dolor de espalda y extremidades, para ser capaces de aplicar y actuar en consecuencia.
- Integrar el hábito del estiramiento, incluyéndolo dentro de las micro-pausas y la relajación, para ayudar a la musculatura a recuperar su nivel de actividad y mantenerse en unas condiciones óptimas de salud.

Programa

1. La espalda y las extremidades:

- Factores de riesgo que favorecen la aparición de estas dolencias y su fijación:
 - a) propios del individuo.
 - b) propios de la actividad (en la vida diaria, en el trabajo, en otras actividades).
- Concepto de postura e implicación del trabajo muscular y de su fisiología. (contracción, relajación, contractura, estiramiento y fatiga). Trabajo estático.

2. Adopción práctica de posturas de protección vertebral global

- Taller práctico del bloqueo dorsal y autoevaluación de la postura frente a la pantalla y el teclado.
- La visión, cómo situarse teniendo en cuenta el entorno ergonómico disponible. Ejercicios básicos.

3. Las extremidades superiores:

- Análisis de hábitos posturales y gestuales en el uso del teclado y el ratón.
- Ejercicios para evitar sobrecargas musculares.
- Evaluación del nivel de control pélvico y de extremidades inferiores. Detección de déficit y autoevaluación de la propia capacidad.
- Programa de mantenimiento músculo-esquelético y posturas de reposo vertebral versus Sedestación y carga lumbar.

4. Organización del espacio de trabajo

- Recursos ergonómicos disponibles. Niveles de apoyo y aprovechamiento máximo de recursos ergonómicos en diferentes circunstancias. La iluminación. Análisis y evaluación del entorno ergonómico para poder anticipar las tareas evitando sobrecargas. Utilización de ayudas técnicas.
- Alternativas para disminuir el esfuerzo músculo-esquelético.

5. Aplicaciones prácticas

- Selección y análisis de las técnicas expuestas y su adecuación a las características del puesto de trabajo y en las actividades de la vida diaria.
- Necesidad del auto-cuidado en todas las circunstancias expuestas durante el curso. Participación en las propuestas de un nuevo entorno ergonómico.

Aspectos a considerar

- **Duración del taller:** 8 horas.
- **Ropa:** cómoda para poder seguir la metodología que es eminentemente práctica.
- **Medios Audiovisuales:** ordenador y cañón de proyección.

Metodología

- Se trata de un taller eminentemente práctico en el que se busca aportar medidas y soluciones más que desarrollos teóricos. Es por ello que lo denominamos así y no curso o seminario. Primero se trabaja la capacidad de análisis de la persona en referencia al riesgo que puede entrañar su puesto, en segundo lugar se procede a establecer los criterios de mejora, combinando las recomendaciones de doctrina para la posterior implantación de las medidas preventivas en cada persona.

Impartido por

- Concebido y dirigido por consultores y profesionales del equipo experto del "Centre de Salut de la Columna Vertebral" (CSCV), con elevada práctica en este tipo de talleres bajo criterios sumamente pedagógicos y que desde 1.991 se dedica a la Prevención de los Trastornos Músculo-Esqueléticos (TME). Teniendo una visión integral de la problemática durante su trayectoria, el CSCV ha introducido diversas materias hasta llegar actualmente a una plena dedicación en la Gestión de los RIESGOS EMERGENTES, entre ellos los TME y los Síndromes Psicosociales (SPS), de especial incidencia en la sociedad actual. Con ello aspira a colaborar en la Excelencia y Responsabilidad Social de la Empresa.

centre
de salut
de la
columna
vertebral



Dirigido a

- Concienciación de la Auto-Cura.
- Control de los elementos ergonómicos.
- Promoción de buenas prácticas.
- Reconocimiento de Riesgos latentes.
- Logro de una buena Higiene Postural.

3 días 20 horas

- 16-18 Mayo

Barcelona

- 5-7 Noviembre

Madrid

1.500 €

03.E.27