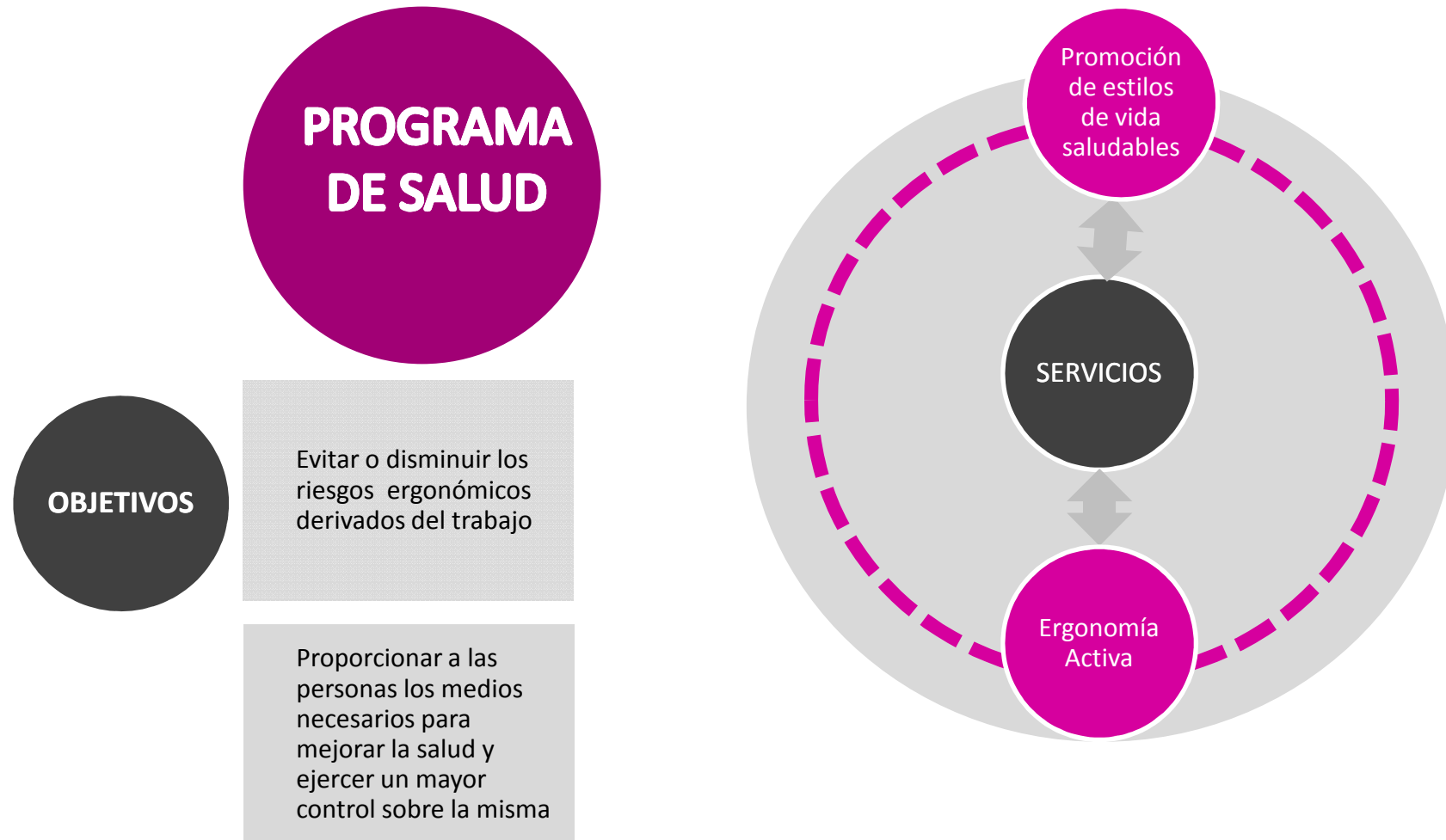


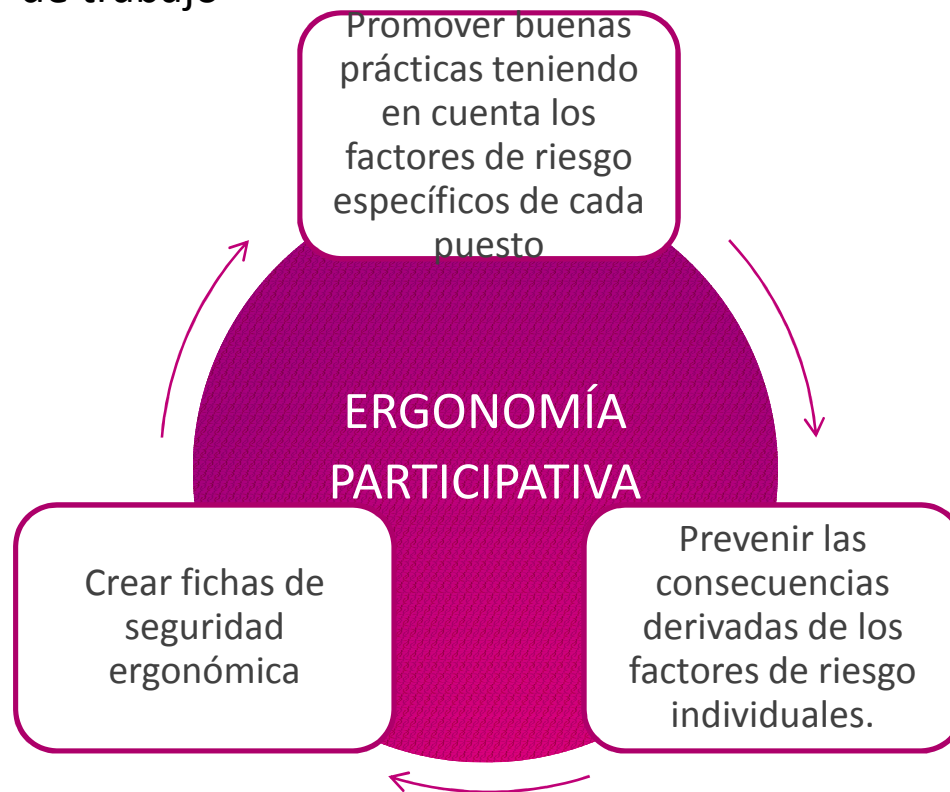


ERGONOMIA ACTIVA EN PERSONAL SOCIOSANITARIO

PROGRAMAS DE SALUD EN EMPRESAS



- 1995 :Escuelas de ergonomía en las empresas
- 2007 : ergonomía activa específica en el puesto de trabajo



athlon
bizimodu
osasungarrien
sustapena

Izenburua • Azpizenburua

Aspectos destacables

Riesgo de muñecas



Trabajo repetitivo de giro de muñeca al realizar control visual de pieza. La situación se agrava al manipular más de una pieza con cada mano.

Paletizado de pieza: Riesgo de espalda



Flexión importante de espalda al situar piezas en la zona alejada del palet

Paletizado de pieza: Riesgo de espalda



Riesgo de espalda por realizar torsiones al coger pieza de la cinta

Actividades compensatorias



Estirar musculatura de antebrazos: extender el brazo con la palma de la mano hacia arriba y con la ayuda de la otra extender la muñeca.



Estiramiento de trapecios: entrelazar los dedos con las palmas hacia fuera y extender los brazos

ERGONOMIA ACTIVA EN PERSONAL SOCIOSANITARIO



**RECOPILACIÓN IN-SITU
DE INFORMACIÓN Y
ANÁLISIS DE LAS TAREAS
Y FACTORES DE RIESGO**



**FORMACIÓN
GRUPAL**

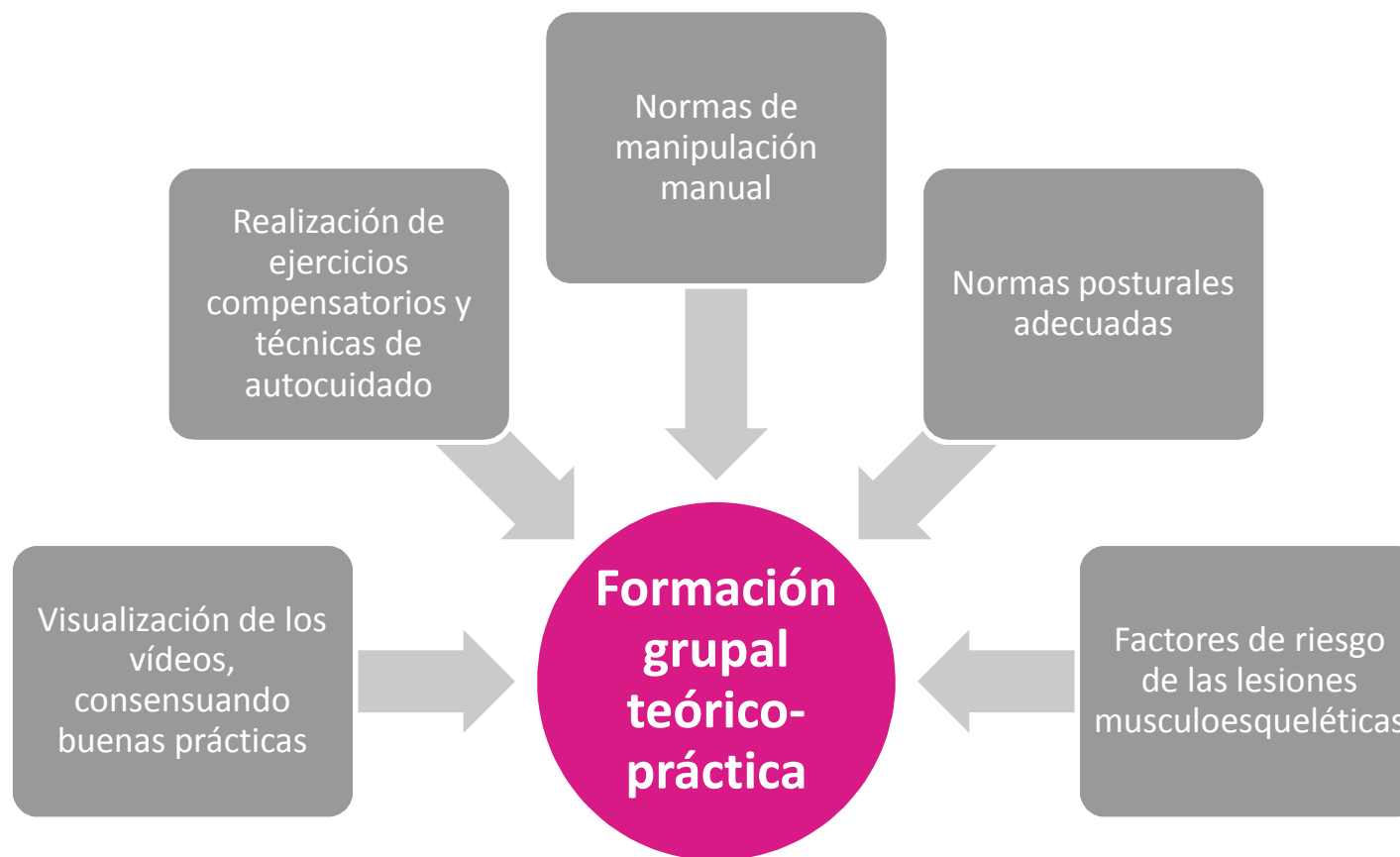


**FICHA DE
SEGURIDAD
ERGONÓMICA**



Recopilación in-situ de información y análisis de las tareas y factores de riesgo Realización de GRABACIONES y ANÁLISIS

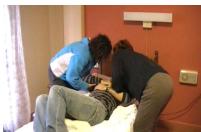
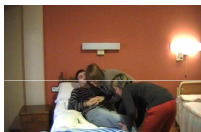
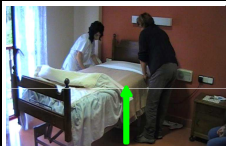
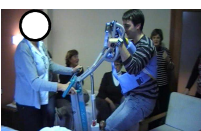
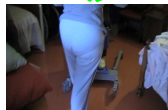
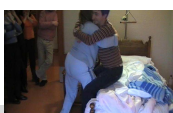
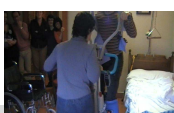




Ficha de seguridad ergonómica



ERGONOMIA ACTIVA-PERSONAL SANITARIO

		ACTIVIDADES PREVENTIVAS FICHA ERGONOMIA		BERRIK. 1 ALDAKETA 1	
Puesto:		Cuidados auxiliares de enfermería			
Tarea:		Manipulación de enfermos dependientes			
ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS					
1. Cambios posturales 2. Movilizaciones 3. Traslados					
ASPECTOS DESTACABLES		TENER EN CUENTA...		RECOMENDACIONES GENERALES	
Distribución de cargas utilizando puntos de apoyo		Una buena técnica de los puntos de apoyo disminuirá considerablemente el peso a manipular.			Al hacer uso de los diferentes puntos de apoyo, disminuirémos la tensión a nivel de la espalda. -----?
Planos de trabajo adecuados		Si las camas son hidráulicas, intentar trabajar en un plano de trabajo adecuado acorde a la tarea.			
Utilización de los medios de una forma adecuada		Si el estado del residente lo permite, realizaremos las maniobras que sean necesarias para no realizar un movimiento tan peligroso como la torsión de columna.			Recuerda: Siempre que puedas debes utilizar ayudas técnicas: Gruas, trapecio, travesera, elevadores para la cama ... En el caso de que no puedas tu sola, pide ayuda. Las ayudas técnicas han de utilizarse de manera adecuada.
		Para no realizar movimientos innecesarios, planifica acciones o tareas futuras (en el caso de la foto intentar que la grúa entre antes que el auxiliar).			
RECOMENDACIONES GENERALES					
ANTES DE COMENZAR LA ACTIVIDAD...		DURANTE LA JORNADA...		AL FINAL DEL DÍA...	
REALIZAR ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN-CALENTAMIENTO MUSCULAR		PRESTAR ATENCIÓN A LAS ACTIVIDADES DE MANIPULACIÓN DE PERSONAS		POSTURAS DE DESCARGA-DESCANSO	
	Movilizar el cuello en los diferentes planos, se pueden realizar estiramientos suaves ayudándose con las manos	Buen agarre	Acercarnos al paciente	Evitar torsiones de tronco	Utilizar las piernas y mantener espalda recta
	Con los brazos relajados realizar rotaciones de hombro hacia delante, atrás, arriba-abajo...				
	Movilizar las rodillas en diferentes planos: giros, flexión-extensión.				
					
		Al final del día: Como método de relajación y recuperación de espalda y piernas, situarse en la postura de la imagen y mantenerla durante diez ó quince minutos.			

Aspectos más destacables a nivel de riesgo ergonómico y actitudes preventivas



Planos de trabajo adecuados



Evitar los giros de columna



Distribución de cargas
utilizando puntos de apoyo

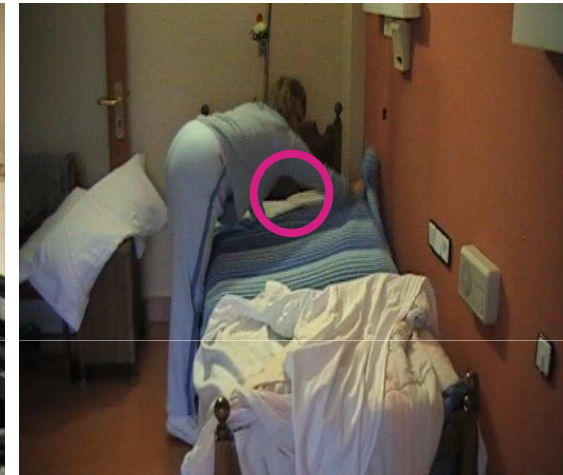
Aspectos más destacables a nivel de riesgo ergonómico



Posturas forzadas



Apoyos estables. Aumentar la base de sustentación



Recomendaciones generales

ANTES DE COMENZAR LA ACTIVIDAD ...

REALIZAR ACTIVIDADES PREPARACIÓN-CALENTAMIENTO MUSCULAR



Movilizar el cuello en los diferentes planos, se pueden realizar estiramientos suaves ayudándose con las manos

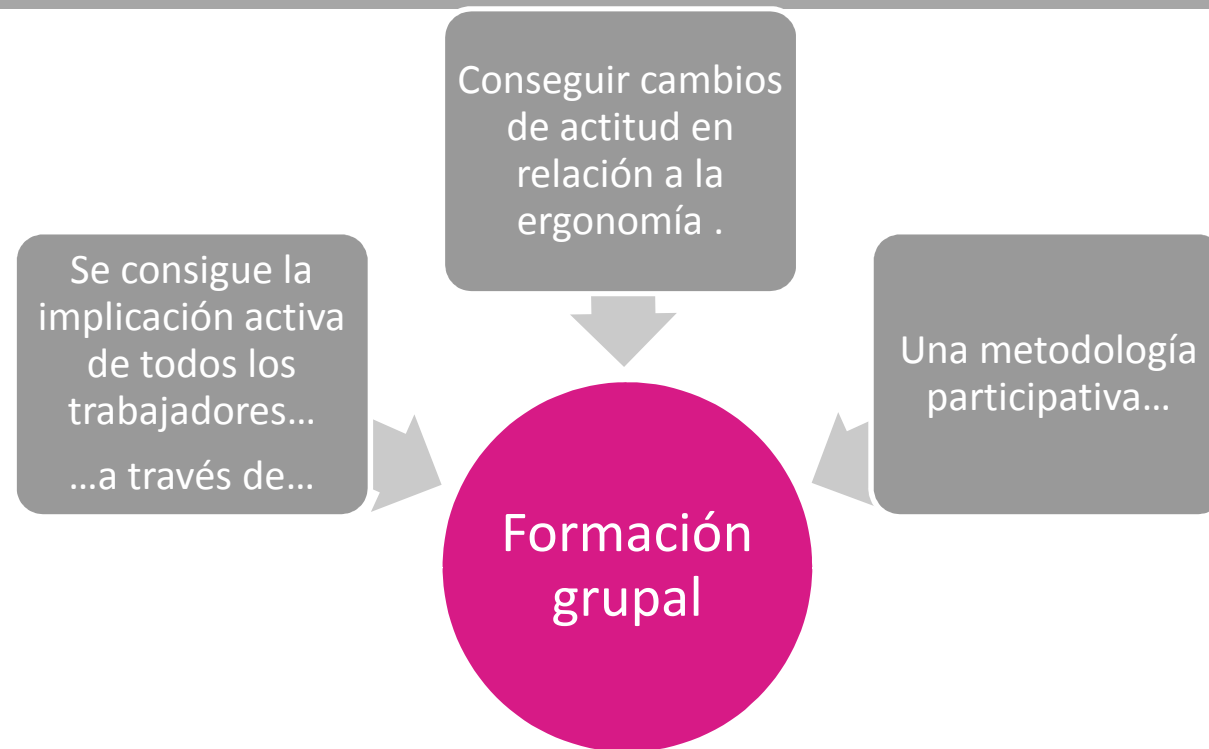


Con los brazos relajados realizar rotaciones de hombro hacia delante, atrás, arriba-abajo...



Movilizar las rodillas en difrente planos: giros, flexión-extensión.





- Los trabajadores participan en la identificación, análisis compartido de los problemas y búsqueda de soluciones.
- Al colocarse en el papel del “residente”, vivencian lo que este puede percibir.
- El verdadero protagonista de la formación es el trabajador .El técnico actúa como facilitador, aportando formación, orientación y propuestas de mejora consensuadas

FORMACIÓN GRUPAL

