

TALLER DE PREVENCIÓN LABORAL ACTIVA DE LESIONES Y DOLENCIAS MUSCOLO ESQUELETICAS EN OFICINAS

OBJETIVOS

¿Tienes trabajadores que sufren de dolencias musculo-esqueléticas en la oficina, cervicales, túnel carpiano?

¿has hecho todo lo que has podido en cuanto a diseño ergonómico del puesto pero aun así se siguen produciendo dolencias y bajas?

¿Te gustaría que el trabajador aprenda técnicas para reducir las lesiones

1. Identificar factores de riesgo asociados al ambiente, a la tarea y a las características personales de cada uno.
2. Dotar a los trabajadores de **herramientas prácticas y activas** a la hora de prevenir la aparición de lesiones músculo-esqueléticas en oficinas.
3. Conocer métodos de potenciación muscular en cervicales.
4. Conocer métodos de relajación a nivel ocular y muscular.
5. Entender y aprender que la ergonomía debe ser complementada con una mejor gestión del propio cuerpo; antes, durante y después de la jornada laboral.
6. **Reducir el número de bajas laborales** asociadas a dolencias en puestos de oficinas



Las dolencias más típicas en trabajadores de oficinas son:

- Síndrome del túnel carpiano (muñeca)
- Cervicalgias (cuello, cervicales)
- Tendinitis (tendones del antebrazo)
- Epicondilitis (codo)
- Contracturas en los hombros
- Problemas de circulación
- Lumbalgias (espalda lumbar)
- Tenosinovitis (flexores)
- Fatiga visual (ojo)
- ...

¿Por qué es importante esta formación?

La **ergonomía** intenta adaptar el puesto de trabajo a las personas para hacerlo más fácil y cómodo, y evitar lesiones musculo-esqueléticas y dorsolumbares. El avance de la técnica asociado a la ergonomía, las mejoras en comfort en el diseño de puestos, los equipos y herramientas cada vez más ergonómicos, menos pesados...han supuesto, como no podría ser de otra forma, una mejora cualitativa en muchos de los trabajos a realizar, que nos podría hacer pensar en una disminución drástica de las bajas por este motivo. Nada más lejos de la realidad, **1 de cada 4** bajas laborales en España es como consecuencia de problemas derivados de **dolencias muscoloesqueléticas y dorsolumbares** muchas de ellas en trabajadores de oficinas. Y este dato estadístico se sigue repitiendo desde hace más de 20 años.

¿Por qué? Porque aunque tengamos herramientas a nuestro alcance cada vez más ergonómicas, los trabajadores deben aprender a cambiar hábitos, rutinas, conocer su cuerpo, los límites, las consecuencias, como mejorar activamente las posibles lesiones...**La mejor postura de trabajo puede dar lugar a problemas si no se hace nada más.** Por eso, esta formación se centra en las personas, en los trabajadores, en lo que pueden hacer ellos con los medios con los que cuentan. Por supuesto que un buen diseño de la oficina es muy importante, pero no es lo único ya que seguimos teniendo dolencias, por muy bien diseñado que se tenga el puesto.

A esto se une la vida extra laboral que todos tenemos y que en mayor o menor medida siempre influye (tareas domésticas, estrés...), es por tanto necesario que empecemos a preguntarnos **¿QUE PUEDO HACER YO PARA MEJORAR MI SALUD FISICA DENTRO DE LA EMPRESA?** como complemento importante a lo que habitualmente se estaba haciendo que es preguntarse ¿Que puede hacer mi empresa para mejorar mi salud física laboral?.



TALLER DE PREVENCIÓN LABORAL ACTIVA DE LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULO ESQUELETICAS EN OFICINAS

CONTENIDO TEORICO

1. **Introducción.**
2. **Anatomía y fisiología del Aparato Locomotor**
 - 2.1. El Aparato Locomotor
 - 2.2. La Espalda
 - 2.3. La Extremidad Superior
3. **Factores de Riesgo Laboral de Patología Osteo-Muscular en oficinas**
 - 3.1. Factores de riesgo
 - 3.2. Posturas de trabajo
 - 3.3. Movimientos repetitivos
4. **Patología Músculo-Esquelética en oficinas**
 - 4.1. Patologías de la espalda
 - 4.2. Patología en hombro
 - 4.3. Patológicas en cuello
 - 4.4. Patología en brazos y antebrazos
 - 4.5. Patologías en mano y muñeca
 - 4.6. Patologías en ojo
5. **Prevención de Patología Osteo-Muscular de origen laboral**
 - 5.1. Prevención de lesiones Osteo-Musculares
 - 5.2. Prevención fatiga visual
 - 5.3. Cuidado de la espalda y de los miembros superiores
 - 5.4. Higiene Postural
 - 5.5. Hábitos saludables

CONTENIDO PRACTICO

1. **Herramientas** y hábitos, útiles y viables, para aumentar el índice de movimiento y variedad postural en el trabajo.
2. El cuerpo está diseñado para el **movimiento**. La ergonomía no lo es todo.
3. **Variedad** y repetición de postura y/o gesto. Pros y contras.
4. Construcción de **entornos dinámicos** en el trabajo y en el hogar.
5. El **sedentarismo** mata. ¿Sabes si lo eres? ¿Qué es ser activo-sedentario?.
6. Claves de los cuidados personales fuera de la jornada laboral: **estrategias de recuperación** física, alimentación, descanso y contexto social.
7. **Ejercicios y estiramientos**
 - Control Postural
 - Ejercicios de Espalda
 - Ejercicios de cuello y hombros
 - Ejercicios de mano-muñeca-codo
 - Ejercicios visuales
 - Tonificación Dorsolumbar
 - Tonificación cuello y hombros
 - Tonificación mano-muñeco codo
 - Ejercicios de Relajación lumbar y cervical
 - Ejercicios de relajación en extremidades superiores
 - Ejercicios de relajación visual

Mejorar tu salud laboral, está en tu mano

El contenido se adapta y personaliza en función de las características del grupo al que va dirigido

FORMACION CON
FISIOTERAPEUTA

