

POSTURAS FORZADAS

FACTORES DE RIESGO

- El principal factor de riesgo es la postura propiamente dicha. Se deben considerar postura del tronco, de la cabeza de las extremidades superiores (brazo, codo y muñeca) e inferiores de manera independiente.
- El tiempo de mantenimiento de dicha postura: su duración.
- La repetitividad de la postura.
- La falta de periodos de recuperación
- La aplicación de fuerza a la hora de realizar la tarea.
- Otros: carga mental, vibraciones, condiciones ambientales, etc.
- Aspectos individuales: falta de formación y entrenamiento, malos hábitos de salud, edad, lesiones previas, etc.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- Los efectos de una postura de trabajo inadecuada van desde las molestias ligeras hasta la existencia de una verdadera incapacidad.
- Existe la evidencia de que se puede establecer una relación entre las posturas adoptadas y la aparición de trastornos musculoesqueléticos. Estas molestias musculoesqueléticas son de aparición lenta y en apariencia de carácter inofensivo, por lo que se suele ignorar el síntoma hasta que se hace crónico y aparece el daño permanente.
- Se debe tener presente que la capacidad muscular **no protege** frente a las posturas forzadas
- Las etapas en la aparición de los trastornos originados por posturas forzadas son:
 1. Aparece dolor y cansancio durante las horas de trabajo, desapareciendo fuera de éste. Puede durar meses o años.
 2. Los síntomas aparecen al empezar el trabajo y no desaparecen por la noche, alterando el sueño y disminuyendo la capacidad de trabajo. Esta etapa persiste durante meses.
 3. En esta etapa, los síntomas persisten durante el descanso. Se hace difícil realizar tareas, incluso las más triviales.

CONDUCTAS A SEGUIR

- Evitar siempre que sea posible:
 - ✓ las posturas estáticas prolongadas
 - ✓ realizar posturas extremas y movimientos bruscos del cuerpo, alejadas de las posturas neutras.
 - ✓ doblar el cuerpo hacia delante arqueando la espalda,
 - ✓ posturas de arrodillado o en cuclillas
- En la **medida de lo posible**:
 - ✓ alternar el peso del cuerpo sobre una u otra pierna y alternar entre las posiciones sentado, de pie y andando
 - ✓ alternar tareas y operaciones para proporcionar suficiente variación tanto física como mental
 - ✓ establecer rotaciones en puestos de trabajo
 - ✓ facilitar espacios suficientes para piernas y pies
 - ✓ evitar trabajar con las manos detrás o a un lado del cuerpo
 - ✓ procurar que la mano y el codo estén por debajo del nivel del hombro al realizar tareas
 - ✓ proporcionar apoyos para los brazos si se han de realizar tareas de manipulación en una posición elevada
 - ✓ seleccionar herramienta manual adaptada a la tarea y postura para mantener las articulaciones en posición neutra
 - ✓ facilitar alturas de trabajo regulables para mantener posturas de cuello y espalda recta y evitar elevar los hombros
 - ✓ facilitar superficies de trabajo inclinadas para reducir inclinar el cuello hacia delante para realizar tareas con gran exigencia sobre el aspecto visual o la coordinación mano-ojo
- Establecer pausas más frecuentes, acompañadas de ejercicios de estiramientos, que permitan la relajación de los grupos musculares que intervienen en la postura forzada.

Complementar la información con la derivada de la evaluación del puesto de trabajo ([artículo 18 LPRL](#)).

POSTURES FORÇADES

FACTORS DE RISC

- El principal factor de risc és la postura pròpiament dita. S'han de considerar postura del tronc, del cap de les extremitats superiors (braç, colze i canell) i inferiors de manera independent.
- El temps de manteniment d'aquesta postura: la seua durada.
- La repetitivitat de la postura.
- La falta de períodes de recuperació
- L'aplicació de força a l'hora de fer la tasca.
- Altres: càrrega mental, vibracions, condicions ambientals, etc.
- Aspectes individuals: manca de formació i entrenament, mals hàbits de salut, edat, lesions prèvies, etc.



MESURES PREVENTIVES

- Els efectes d'una postura de treball inadequada van des de les molèsties lleugeres fins a l'existència d'una vertadera incapacitat.
- Existeix prova que es pot establir una relació entre les postures adoptades i l'aparició de trastorns musculoesquelètics. Aquestes molèsties musculoesquelètiques són d'aparició lenta i en aparença de caràcter inofensiu, per la qual cosa se sol ignorar el símptoma fins que es fa crònic i apareix el mal permanent.
- S'ha de tindre present que la capacitat muscular no protegeix enfront de les postures forçades
- Les etapes en l'aparició dels trastorns originats per postures forçades són:
 1. Apareix dolor i cansament durant les hores de treball, desapareixent fora d'aquest. Pot durar mesos o anys.
 2. Els símptomes apareixen en començar el treball i no desapareixen a la nit, alterant el somni i disminuint la capacitat de treball. Aquesta etapa persisteix durant mesos.
 3. En aquesta etapa, els símptomes persisteixen durant el descans. Es fa difícil fer tasques, fins i tot les més trivials.

CONDUCTES A SEGUIR

- Evitar sempre que siga possible:
 - ✓ les postures estàtiques prolongades
 - ✓ realitzar postures extremes i moviments bruscos del cos, allunyades de les postures neutres.
 - ✓ doblegar el cos cap avant arquejant l'esquena,
 - ✓ postures d'agenollat o a la gatzoneta
- En la mesura que siga possible:
 - ✓ alternar el pes del cos sobre l'una o l'altra cama i alternar entre les posicions assegut, dempeus i caminant
 - ✓ alternar tasques i operacions per a proporcionar prou variació, tant física com mental
 - ✓ establir rotacions en llocs de treball
 - ✓ facilitar espais suficients per a cames i peus
 - ✓ evitar treballar amb les mans darrere o a un costat del cos
 - ✓ procurar que la mà i el colze estiguen per davall del nivell del muscle en fer tasques
 - ✓ proporcionar suports per als braços si s'han de fer tasques de manipulació en una posició elevada
 - ✓ seleccionar eina manual adaptada a la tasca i postura per a mantindre les articulacions en posició neutra
 - ✓ facilitar altures de treball regulables per a mantindre postures de coll i esquena recta i evitar elevar els muscles
 - ✓ facilitar superfícies de treball inclinades per a reduir inclinar el coll cap avant per a fer tasques amb gran exigència sobre l'aspecte visual o la coordinació mà-ull.
- Establir pauses més freqüents, acompanyades d'exercicis d'estiraments, que permeten la relaxació dels grups musculars que intervenen en la postura forçada.

Complementar la informació amb la derivada de l'avaluació del lloc de treball ([article 18 LPRL](#)).