

LA **P**ROMOCIÓN  
DE LA **S**ALUD  
EN EL **T**RABAJO

**Programa Para la Prevención  
y  
Tratamiento de Patología de Espalda**

**Donostia 19 de Julio de 2013**



Mercedes-Benz

# IMPORTANCIA DE LA PATOLOGÍA DE ESPALDA

- **Existe una justificación y una necesidad de acciones para asegurar un nivel de protección de los trabajadores frente a las lesiones de la espalda.**
  - El dolor lumbar es el diagnóstico individual que más recursos consume.
  - El 70% manifiesta tener dolor de espalda en el trabajo.
  - La causa más común de Incapacidad Crónica y Empleabilidad Limitada.
  - El Trabajo en Cadenas de Montaje.
  - El Envejecimiento de la población.
  - 85 % de las lesiones son mecánicas, por el uso inadecuado de la columna.



# ABORDAJE INTEGRAL DEL PROBLEMA



# OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- Mejorar la condición física de los trabajadores.
- Adquisición de patrones motores y posturales más saludables.
- Generar una cultura preventiva y de autocuidado en todos los estamentos.
- Reducción del absentismo.
- Evitar la cronificación de los dolores de espalda.
- Generar una imagen de “**empresa saludable**”.



# FORMACIÓN

- **Facilitar al trabajador suficiente información como para permitirle asumir un papel activo en el cuidado de su espalda y animarle a aceptar su responsabilidad.**
- 2009 - 2010 > ERE / ERGOACTIV
- Se organizaron 58 talleres teórico-prácticos
- Participaron 470 : Líderes de Grupo, Encargados, Ingenieros de Planificación y Responsable de diseño, Director General de Fábrica.
- Efecto Multiplicador.

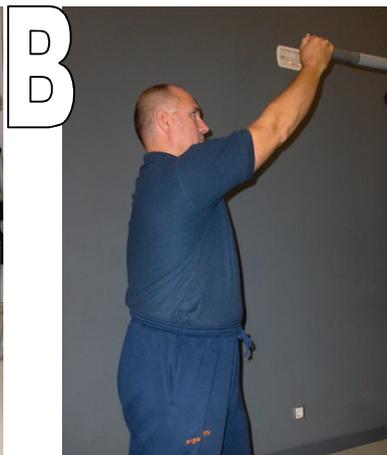
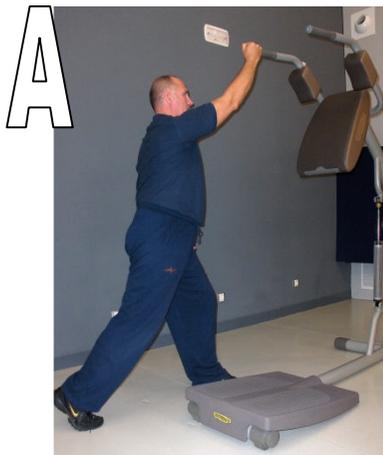
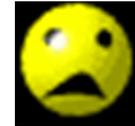


# PREVENCIÓN

- Estudio y evaluación de las líneas de montaje.
- Se identificaron juntamente con los trabajadores las situaciones de mayor riesgo.
- Se hicieron grabaciones en tiempo real.
- Se elaboraron propuestas de mejora de las condiciones de trabajo



# POSICIONES ÁMBITO LABORAL



# REHABILITACION

## “ERGOMIX”

### Sistema David Spine Concept

- Método de potenciación muscular específico, diseñado especialmente para la recuperación selectiva de la musculatura de la espalda (Síndrome de Desuso).
- Primer concepto de entrenamiento asistido por ordenador.
- Experiencia de más de 25 años en Europa y EEUU.
- Desde 2002 lo utiliza el grupo Daimler.

Objetivo: *Conseguir un ejercicio de Flexo-Extensión específico, controlado y seguro de la columna dorso – lumbar sin provocar dolor adicional y con un control total de la amplitud de movimiento mediante el Sistema de Bloqueo de Caderas y E.E.I.I.*

# DISPOSITIVOS DAVID

Son muy variados, desde el juego de 5 elementos para el tratamiento integral de los segmentos de la columna hasta el DISPOSITIVO CONJUNTO DE FLEXO-EXTENSIÓN, utilizado principalmente en programas de Prevención.

La “máquina” proporciona una forma segura y efectiva de mejorar la movilidad, la fuerza, la resistencia y la coordinación espinal. Mediante la realización de movimientos cuidadosamente limitados y pesos controlados.

Partes móviles adaptadas a la tipología corporal del participante.

Dispositivos de sujeción, bloquea todos los grupos musculares que no se desee que trabajen durante el ejercicio.

Cargas, similares a los de un aparato de musculación.

Pantalla táctil, visualiza en tiempo real la ejecución del ejercicio.



# METODOLOGÍA

- Los programas son “**individualizados**”, basados en un cuestionario inicial y pruebas de valoración de fuerza y movilidad.

## Valoración inicial

- Se realiza un test de fuerza y juntamente con datos antropométricos y estado de salud se envía a una Base de Datos (Finlandia) que los compara y establece unos objetivos individuales a desarrollar en **16 sesiones** (una a la semana).
- La carga se va aumentando gradualmente y de una manera controlada hasta la finalización del programa.

A mitad y al final se hacen nuevas valoraciones para constatar si hay alguna desviación y si finalmente hemos conseguido el objetivo.

# METODOLOGÍA



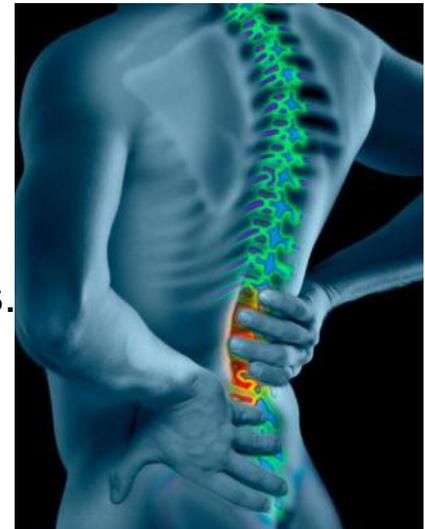
bizimodu  
osasungarrien  
sustapena

- La **clave** está en el apoyo y motivación continuo por parte del **terapeuta/instructor** para obtener un resultado positivo. Debe **animar** al participante a usar su cuerpo correctamente, además de que se **responsabilice de su bienestar**.



# INDICADORES: SALUD PERCIBIDA

- Los participantes del programa (610) manifiestan:
  - El 82% considera que ERGOMIX es un entrenamiento eficaz como medida para los dolores de espalda.
  - Al 32% le resulta más fácil el trabajo.
  - El 45% no tiene dolores de espalda desde que participa.
  - El 34% percibe una mejora en el estado de salud.
  - El 40% manifiesta que sus molestias se han visto mejoradas.
  - El 91% quisiera seguir participando en el programa.



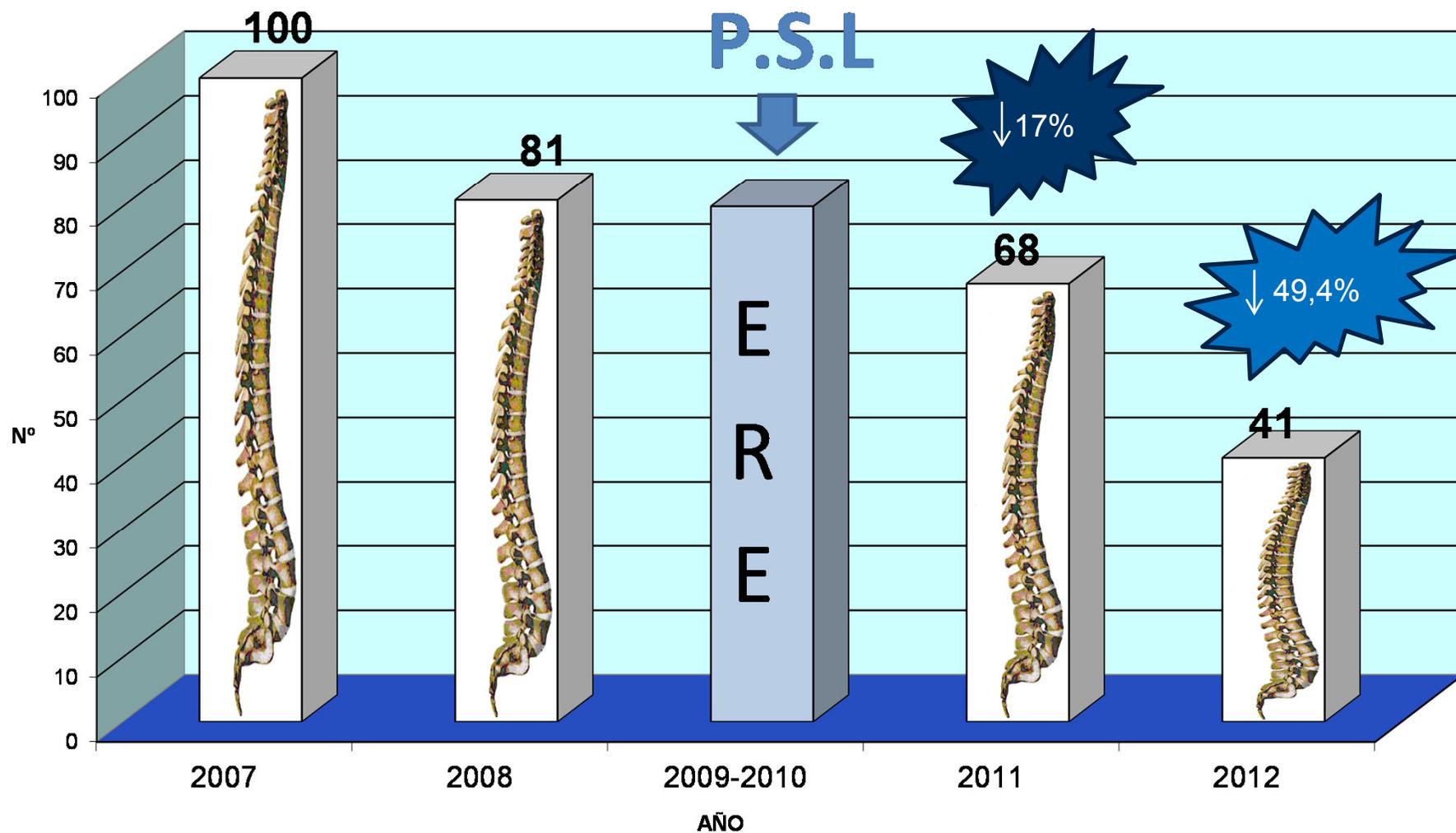
**Valoración MEDIA – ALTA en todos los conceptos.**

# INDICADORES: ABSENTISMO/CONSULTA

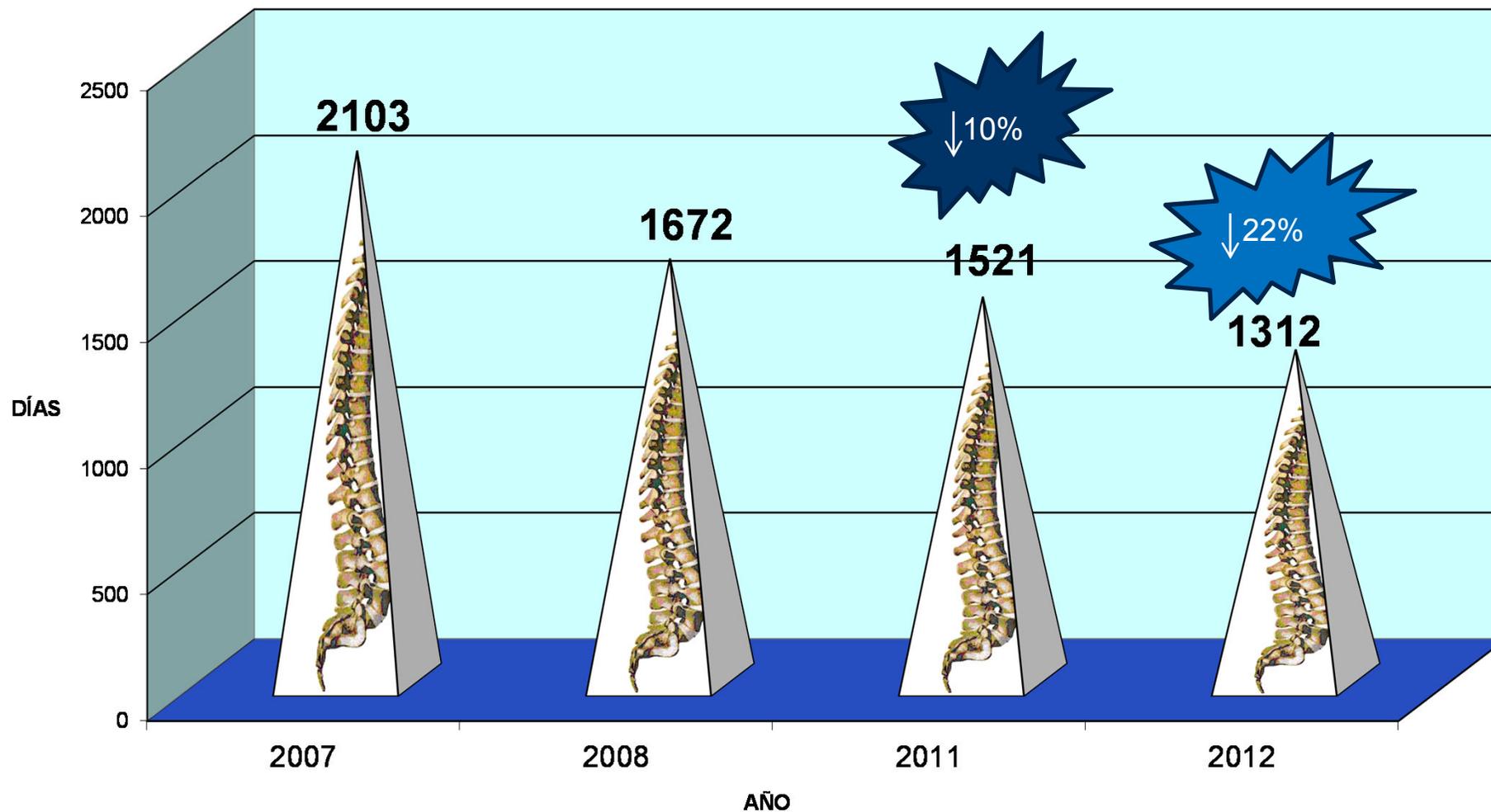


- Reducción de los **días de baja** de un **22%**.
- Reducción del **nº de bajas** de un **49,4%**.
- Reducción de las **consultas** en el Servicio Médico de un **47%**.
- Efecto sobre todo en las **bajas de corta duración**.

## Nº DE BAJAS POR PATOLOGÍA DE ESPALDA EN MO



## DÍAS PERDIDOS POR BAJAS POR PATOLOGÍA DE ESPALDA EN MO



## CONSULTAS REALIZADAS EN EL SERVICIO MÉDICO POR PATOLOGÍA DE ESPALDA EN EL PERSONAL DE MO



# EVALUACIÓN FINAL

- *El programa ha demostrado unas mejoras del rendimiento físico, especialmente en la Fuerza Muscular de la Musculatura Flexora (10%) y Extensora (11%).*
- Resultados **“llamativos”** en lo que respecta a la disminución del número de bajas, días de baja y consultas en el SM.
- Muy buena aceptación.
- Los participantes han reducido los dolores específicos relacionados con la espalda y ha mejorado su función.
- Incremento del rendimiento laboral y productividad.
- Imagen corporativa, Impacto en MMCC.
- El programa es percibido muy positivamente en el conjunto de la empresa.
- El mecanismo de origen del **“Síndrome de Desuso”** se puede invertir gracias a la intervención del ERGOMIX.



# ESKERRIK ASKO



## LA **P**ROMOCIÓN DE LA **S**ALUD EN EL **T**RABAJO

*un instrumento de*

*bienestar personal*

*y desarrollo empresarial*