

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.

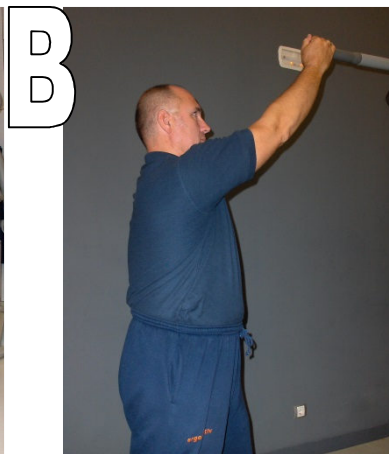


PREVENCIÓN

- 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.



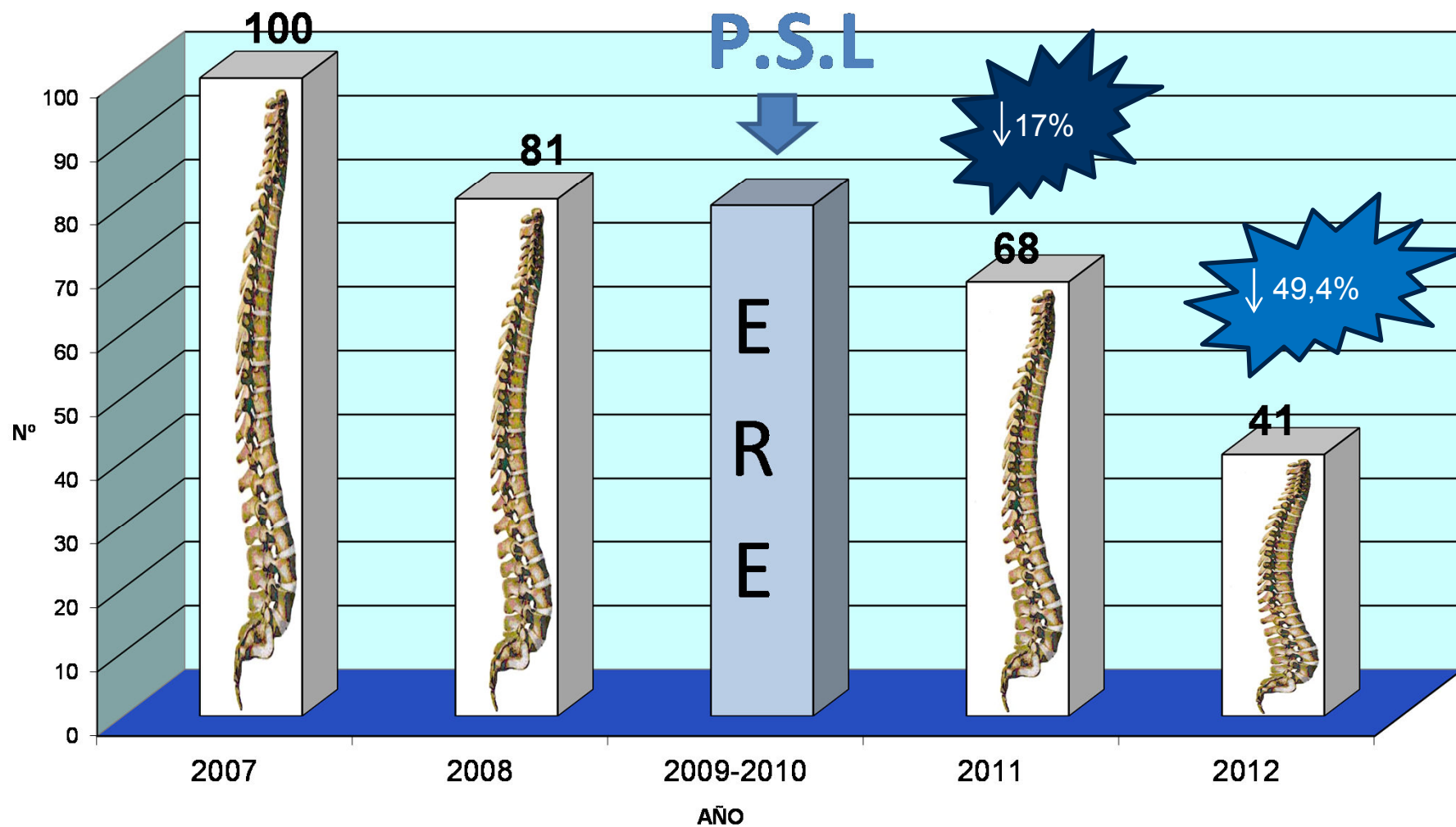
Valoración MEDIA – ALTA en todos los conceptos.

INDICADORES: ABSENTISMO/CONSULTA

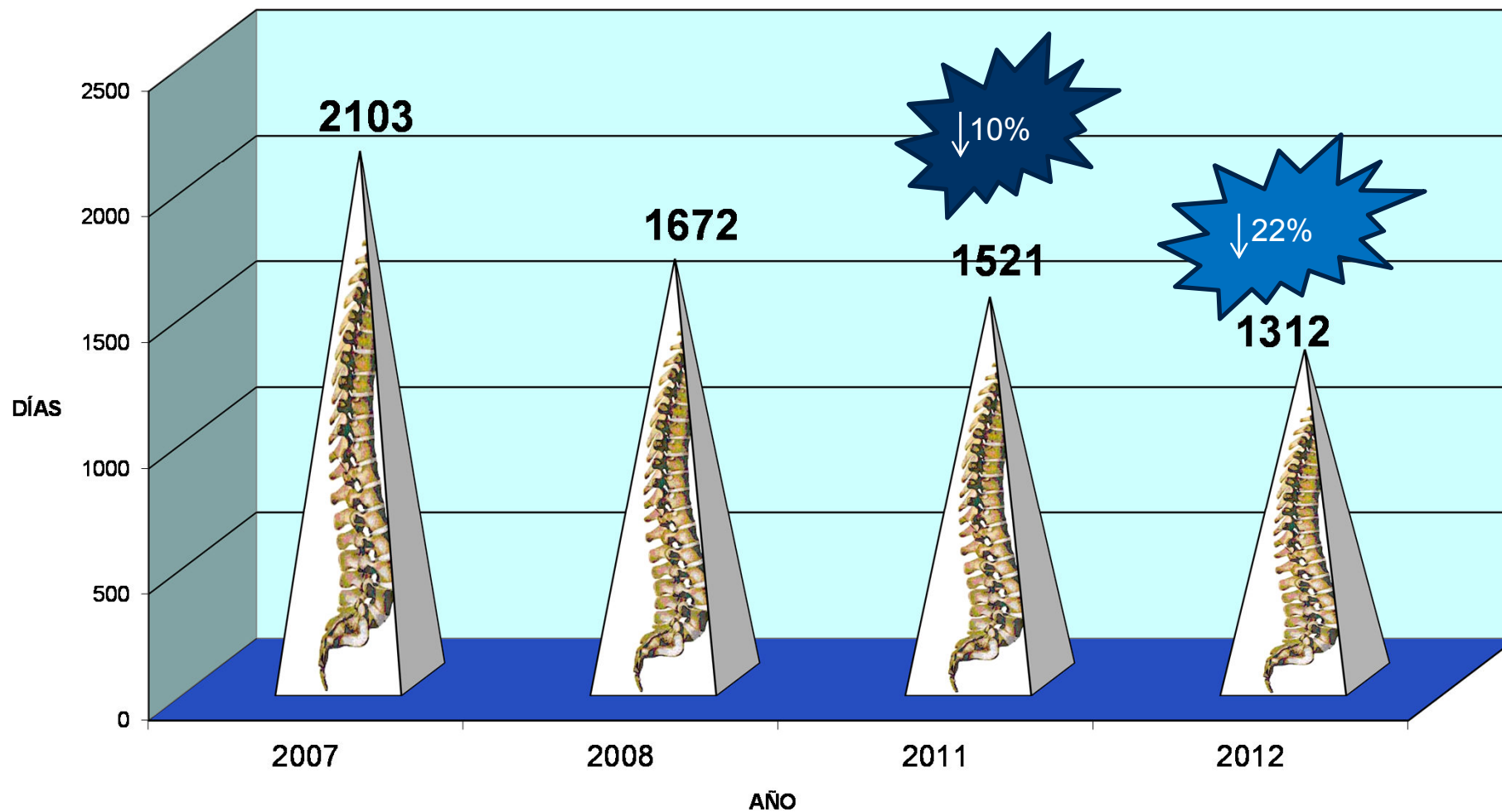


- Reducción de los **días de baja** de un **22%**.
- Reducción del **nº de bajas** de un **49,4%**.
- Reducción de las **consultas** en el Servicio Médico de un **47%**.
- Efecto sobre todo en las **bajas de corta duración**.

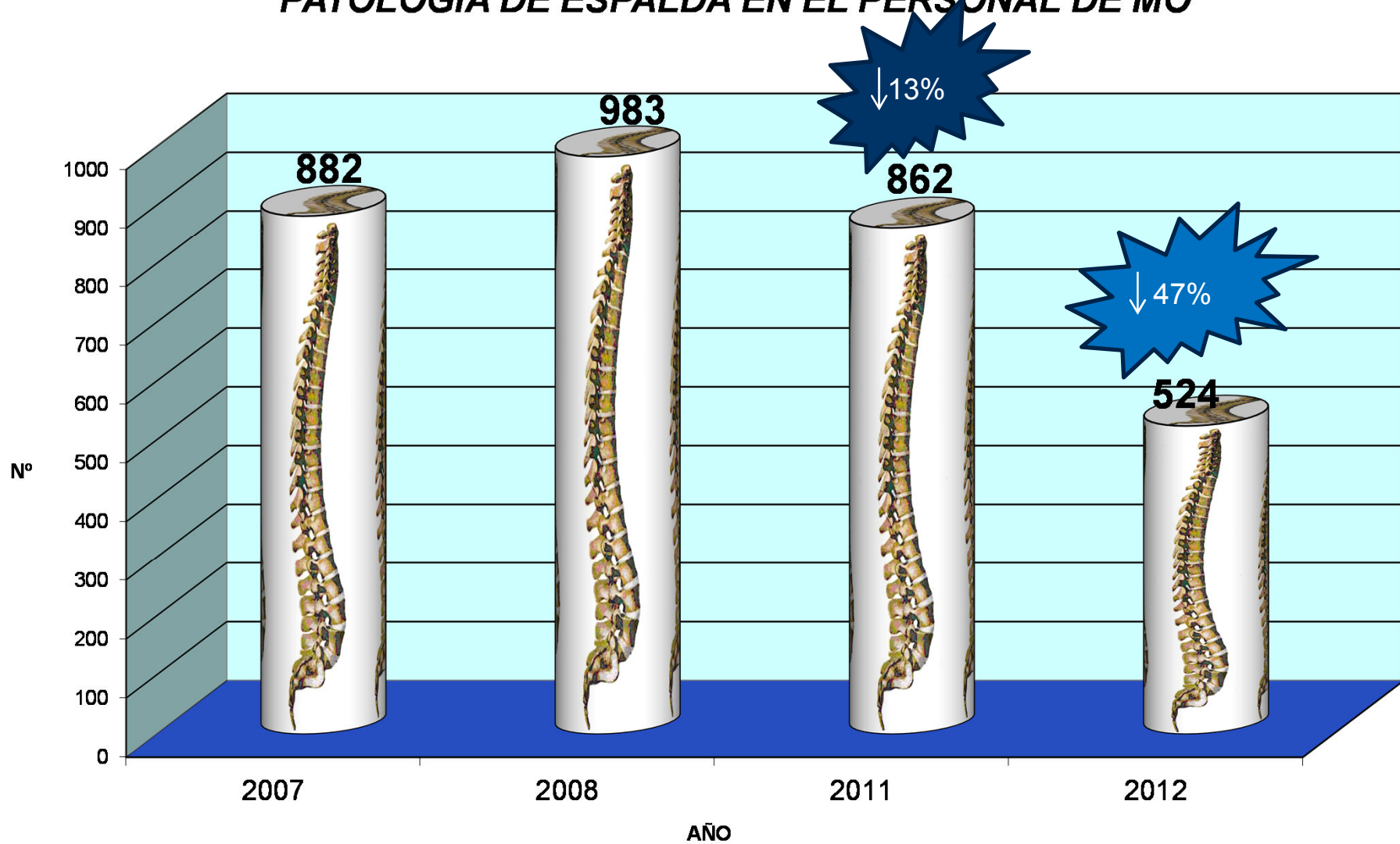
Nº DE BAJAS POR PATOLOGÍA DE ESPALDA EN MO



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.

RECOMENDACIONES PARA EL SEGUIMIENTO

Se ha constatado, dependiendo de las condiciones individuales y del estado de entrenamiento, **un aumento de la fuerza de hasta 2 años.**

Se debería acompañar de un programa de ejercicios funcionales y de un entrenamiento físico más intenso en el tiempo de ocio.



ESKERRIK ASKO



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

un instrumento de

bienestar personal

y desarrollo empresarial