

TALLER DE DESCARGA MUSCULAR mutualiaon!

Silvia Amo Martínez, Arrate Arrillaga Oyanguren,
M^a Pilar Bezares Pérez y Francisco Vallo Espinosa

Introducción

Debido a la gran afluencia de trastornos musculo esqueléticos, primera causa de absentismo laboral, Mutualia, Mutua colaboradora de la Seguridad Social, ve la necesidad de realizar algún tipo de iniciativa para minimizarlos y/o evitarlos y mejorar la calidad de vida de los y las trabajadoras.

Objetivos

Para tratar de minimizar y/o evitar los trastornos musculo esqueléticos de origen laboral en los y las trabajadoras de empresas asociadas y, de forma paralela, mejorar el bienestar de las personas dentro de la empresa, se propone la realización diaria de una tabla de ejercicios físicos adaptados a las exigencias de sus trabajos. Pretendiendo que estas acciones permanezcan en la empresa.

Metodología

Para ello, se propone la realización de un Taller de descarga y tonificación muscular para las personas trabajadoras en las que se constata que hay una problemática musculo esquelética.

Con él se pretende fomentar e incentivar la práctica habitual de ejercicio físico, con unas rutinas específicas de ejercicios físicos concretos y sencillos, **IMPLANTANDO UN HABITO SALUDABLE**, Pausas Activas, para realizar tanto en el puesto de trabajo como fuera de él, y conseguir incrementar la movilidad y el tono muscular de las personas además, ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes, infartos... y relajarse emocionalmente.

Fig. 1: Parte de la presentación de taller.

Debido a:

RAZONES:

- Falta de actividad física, sedentarismo,...
- Sobreesfuerzos, malas posturas, repetitividad,...
- Falta de preparación/ calentamiento muscular por tarea.
- No adecuada manipulación de cargas, falta formación.

Se producen:

LESIONES MUSCULO ESQUELÉTICAS MÁS COMUNES:

- Síndrome cervical por tensión.
- Manguito de rotadores.
- Síndrome del túnel carpiano.
- Tendinitis o Bursitis.
- Lumbalgia.

Entonces:

¿CÓMO EVITARLO?:

- Promoviendo comportamientos saludables.
- Facilitando la práctica de actividad física.
- Combatiendo el sedentarismo laboral.

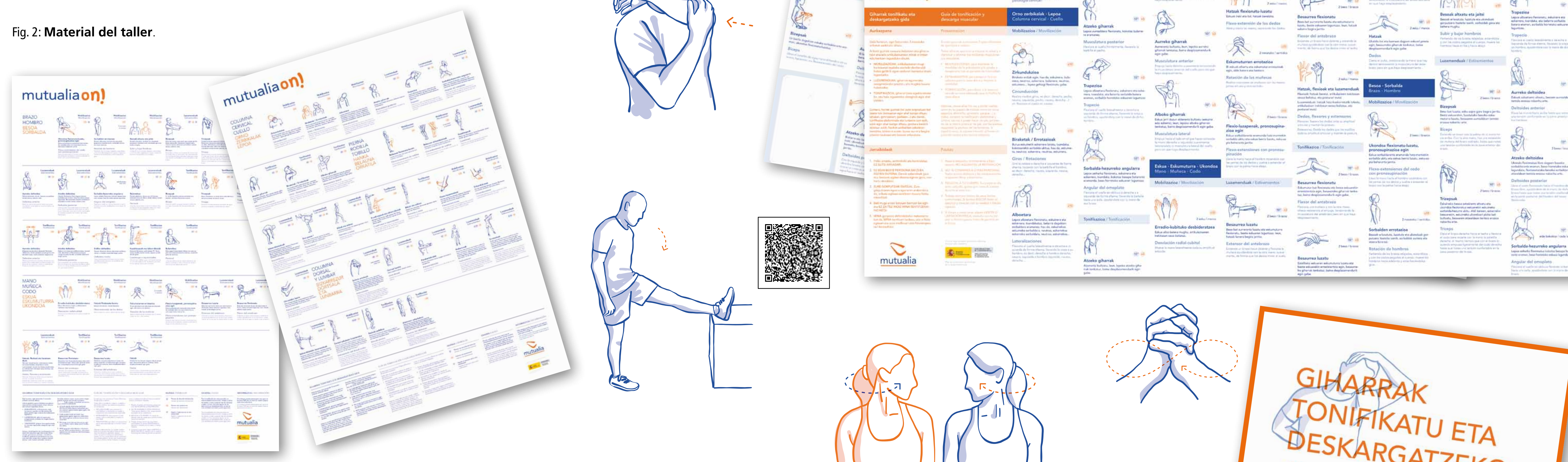
En aquellas empresas que se muestran interesadas, se pone en marcha Mutualia ON y para ello:

- Se **RECOPILA INDICADORES Y DOCUMENTACIÓN DE LOS PUESTOS**, tales como incidencia de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales,...
- Se constata **VISITANDO** los puestos de trabajo y **ANÁLIZANDO** los requerimientos musculo esqueléticos para diseñar la rutina específica de ejercicios físicos.

Con estos datos se propone y consensúa una actuación en la empresa, en la que se busca una formación práctica y una colaboración activa para que pueda continuar realizándolo sin nuestra presencia. Esta actuación puede ser:

- Una **ACTUACIÓN ÚNICA** general y práctica.
- Un **TALLER DE PAUSA ACTIVA** para una **TAREA** específica.
- Un **TALLER DE PAUSA ACTIVA** para un puesto, reto de **21 DÍAS**.
- Actuación del **TALLER DE APOYO** a iniciativa de la empresa.

Fig. 2: Material del taller.



Conclusiones

Se pretende fomentar la actividad física diaria, y que con una pequeña actuación se pueda reportar grandes beneficios personales y a la empresa.

Bibliografía

Z-Card, Carteles e infografías, Vídeos, Adaptando material de apoyo a la empresa: Trípticos

