



GIHARRAK TONIFIKATU ETA TALLER DE TONIFICACIÓN
DESKARGATZEKO LANTEGIA Y DESCARGA MUSCULAR

mutualiaon!



MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN DE
LA SEGURIDAD SOCIAL

MUTUALIAREN ekimen honek mutualitatearen enpresa elkartuetako langileen lesio muskuloeskeletikoak murriztea du **helburu**.

Es una iniciativa de MUTUALIA que surge con el **objetivo** de reducir las lesiones de carácter musculoesquelético entre las personas trabajadoras de empresas asociadas.



**GIHARRAK
TONIFIKATU ETA
DESKARGATZEKO
LANTEGIA**

**TALLER DE
TONIFICACIÓN y
DESCARGA
MUSCULAR**

mutualiaon!

NAHASMENDU MUSKULOESKELETIKOEN INTZIDENTZIA-DATUAK

DATOS DE INCIDENCIA DE LOS TRASTORNOS MUSCULO-ESQUELÉTICOS

**GIHARRAK
TONIFIKATU ETA
DESKARGATZEKO
LANTEGIA**

**TALLER DE
TONIFICACIÓN y
DESCARGA
MUSCULAR**

- Absentismoaren arrazoi nagusia da.
- Es la primera causa de absentismo laboral.
- Laneko bajen % 25 inguru.
- El 25%, aproximadamente, de las bajas laborales.
- Laneko gaixotasunen % 85 inguru.
- El 85%,aproximadamente, de las enfermedades profesionales.



Gerrialdea
/Lumbar



Goiko gorputz-adarrak/
Extremidades Superiores

**Nahasmendu
muskuloeskeletiko
en intzidentzia-
datuak**

**Datos de
incidencia de los
trastornos
musculo
esqueléticos**

LESIORIK OHIKOENAK

LESIONES MÁS FRECUENTES

**GIHARRAK
TONIFIKATU ETA
DESKARGATZEKO
LANTEGIA**

**TALLER DE
TONIFICACIÓN y
DESCARGA
MUSCULAR**

Karpoko
kanalaren
sindromea /
Síndrome del
túnel carpiano

Lunbalgia /
Lumbalgia

Hernia diskala
eta protusioak /
Hernia discal y
protrusiones

Birakarien
zorroa /
Manguito de
rotadores

Muskuluaren
kontraktura /
Contractura
muscular

Tendinitisa
eta burtsitisa
/ Tendinitis y
bursitis

**Lesiorik
ohikoenak**

**Lesiones más
frecuentes**

KAUSAK

CAUSAS

**GIHARRAK
TONIFIKATU ETA
DESKARGATZEKO
LANTEGIA**

**TALLER DE
TONIFICACIÓN y
DESCARGA
MUSCULAR**



Arrazoiak / Causas

Jarduera fisikorik eza,
sedentarismoa... / Falta de
actividad física, sedentarismo,...
Gehiegizko esfortzua, jarrera
txarrak, errepikakortasuna... /
Sobreesfuerzos, malas postura,
repetitividad.....

Jarduera egiteko prestaketa
/beroketa muskular falta. / Falta
de preparación/ calentamiento
muscular para la tarea.

Kargak era egokian ez
manipulatzea, prestakuntza
falta. / No adecuada
manipulación de cargas, falta de
formación.

NOLA SAIHESTU?

¿COMO EVITARLO?

**GIHARRAK
TONIFIKATU ETA
DESKARGATZEKO
LANTEGIA**

**TALLER DE
TONIFICACIÓN y
DESCARGA
MUSCULAR**



Nola saihestu? ¿Como evitarlo?

Jokabide osasungarriak bultzatuz. / Promoviendo comportamientos saludables.

Jarduera fisikoa eginez. / Facilitando la práctica de actividad física.

Laneko sedentarismoari aurre eginez. / Combatiendo el sedentarismo laboral.

ONURAK

BENEFICIOS

**GIHARRAK
TONIFIKATU ETA
DESKARGATZEKO
LANTEGIA**

**TALLER DE
TONIFICACIÓN y
DESCARGA
MUSCULAR**

Langilearetzako onurak/ Beneficios para el trabajador



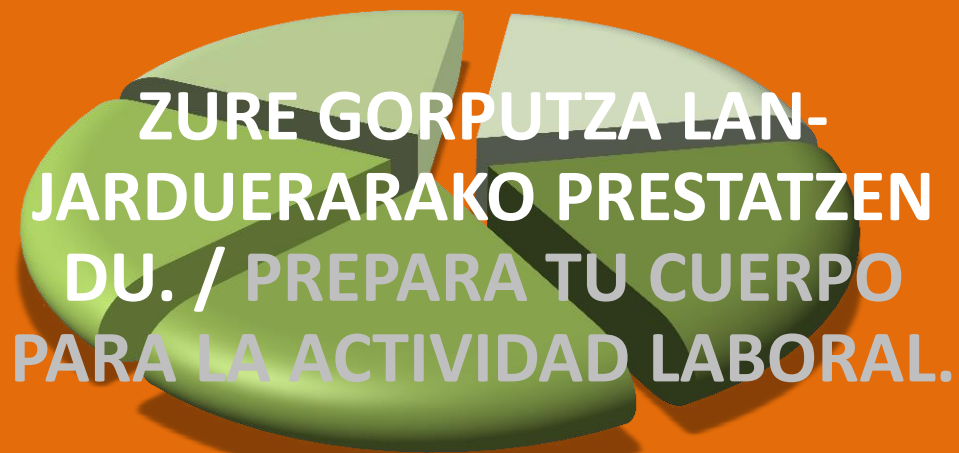
Bihotza landu eta sistema kardiobaskularra hobetzen du. / Ejercita el corazón y mejora el sistema cardiovascular.

Zirkulazioa hobetu eta gorputz osoa oxigenatzen du. / Mejora la circulación y oxigena todo el cuerpo.

Emozioak eta muskuluak lasaitzen ditu. / Relaja emocional y muscularmente

Muskulu-tonua eta elastikotasuna hobetzen ditu. / Mejora el tono muscular y la elasticidad.

Diabetesa, obesitatea, infartuak, iktusa eta beste gaixotasun batzuk prebenitzen laguntzen du. / Ayuda a prevenir enfermedades como diabetes, obesidad, infartos, ictus...



**Langilearetzako
onurak/**

**Beneficios para el
trabajador**

- Lesio muskuloeskeletikoak murriztea. / Reducir las lesiones de carácter musculoesquelético.
- Absentismoa % 36an murriztea. / Reducir el Absentismo Laboral en un 36%.
- Presentismoa % 33an murriztea. / Reducir el Presentismo en un 33%.
- Inbertitzen den euro bakoitzeko, absentismoan 2,5-4,8 € eskuratzea, eta gaixotasun-kostuetan, 2,3-5,9 €. / Obtener, por cada euro invertido, un retorno de entre 2,5 y 4,8 € en absentismo y entre 2,3 y 5,9 € en costes de enfermedad.

*ENWHEP sarearen MOVE EUROPE programaren emaitzen arabera /

* Según los resultados del programa MOVE EUROPE, de la ENWHP

Onurak/ Beneficios*



mutualiaon!

- Irudi korporatiboa hobetzea. / Mejorar la imagen corporativa.
- Komunitatearekin harremanak hobetzea. / Mejorar relaciones con la comunidad.
- Laneko gogobetetzea hobetzea. / Mejorar en la satisfacción del trabajo.
- Langileen morala hobetzea. / Mejorar en la moral de los trabajadores.
- Ekoizpenaren kantitatea eta kalitatea hobetzea. / Mejorar en la cantidad y calidad de la producción.
- Estresa murriztea. / Reducir el estrés..
- Lan-giroa hobetzea. / Mejorar el ambiente en el trabajo.

Onurak/ Beneficios*



mutualiaon!

GURE PROPOSAMENA

PROPONEMOS

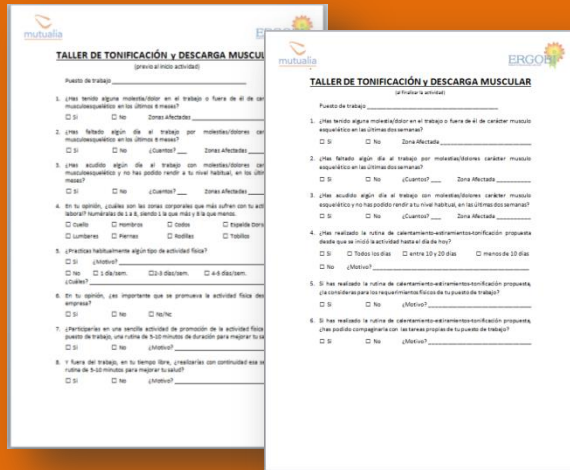


**GIHARRAK
TONIFIKATU ETA
DESKARGATZEKO
LANTEGIA**

**TALLER DE
TONIFICACIÓN y
DESCARGA
MUSCULAR**

mutualiaon!

- Enpresaren ekarpenak, adierazleak, azterketak eta abar bilduz. / Recogiendo aportaciones de la empresa, indicadores, estudios,...
- Lanpostuak bisitatzuz, inkestak eginez informazioa bilduz. / Recopilando información, visitando los puestos de trabajo y realizando encuestas.



TALLER DE TONIFICACIÓN Y DESCARGA MUSCULAR
(para el inicio de actividad)

Puesto de trabajo: _____

- ¿Has sentido alguna molestia/dolor en el trabajo o fuera de él de los músculos/aquellas en los últimos 6 meses?
☐ Sí ☐ No (¿Cuáles?) _____ Zonas afectadas: _____
- ¿Has fatado algún día al trabajar por molestias/dolores o musculoesqueléticos en los últimos 6 meses?
☐ Sí ☐ No (¿Cuáles?) _____ Zonas afectadas: _____
- ¿Has acudido algún día al trabajo con molestias/dolores de musculoesqueléticos y no has podido rendir a tu nivel habitual, en los últimos meses?
☐ Sí ☐ No (¿Cuáles?) _____ Zonas afectadas: _____
- En tu opinión, ¿cuáles son las zonas corporales que más sufren con tu actividad? (numéralas de 1 a 6, siendo 1 la que más y 6 la que menos).
☐ Codo ☐ hombro ☐ cuello ☐ espalda alta ☐ espalda baja ☐ muñeca ☐ codo ☐ hombro ☐ cuello ☐ espalda alta ☐ espalda baja ☐ muñeca
- ¿Practicas habitualmente algún tipo de actividad física?
☐ Sí (¿cuánta?) _____ ☐ No (¿cuánta?) _____
☐ No ☐ 1 día/semana ☐ 2-3 días/semana ☐ 4-5 días/semana
- En tu opinión, ¿es importante que se promueva la actividad física de empresa?
☐ Sí ☐ No ☐ No sé
- ¿Participarías en una sencilla actividad de promoción de la actividad física durante el trabajo, una rutina de 5-10 minutos de duración para mejorar tu salud?
☐ Sí ☐ No (¿cuánta?) _____
- ¿Fueras del trabajo, en tu tiempo libre, ¿realizarías con continuidad esa rutina de 5-10 minutos para mejorar tu salud?
☐ Sí ☐ No (¿cuánta?) _____

TALLER DE TONIFICACIÓN Y DESCARGA MUSCULAR
(al finalizar la actividad)

Puesto de trabajo: _____

- ¿Has sentido alguna molestia/dolor en el trabajo o fuera de él de cualquier músculo musculado en los últimos dos semanas?
☐ Sí ☐ No (¿Cuáles?) _____ Zonas afectadas: _____
- ¿Has fatado algún día al trabajar por molestias/dolores cualquier músculo musculado en los últimos dos semanas?
☐ Sí ☐ No (¿Cuáles?) _____ Zonas afectadas: _____
- ¿Has acudido algún día al trabajo por molestias/dolores cualquier músculo musculado y no has podido rendir a tu nivel habitual, en los últimos dos semanas?
☐ Sí ☐ No (¿Cuáles?) _____ Zonas afectadas: _____
- ¿Has realizado la rutina de calentamiento/estiramientos/tonificación propuesta desde que se inició la actividad hasta el día de hoy?
☐ Sí ☐ Todos los días ☐ entre 10 y 20 días ☐ menos de 10 días ☐ No (¿Motivos?) _____
- ¿Has realizado la rutina de calentamiento/estiramientos/tonificación propuesta, o consideras para no repetirla en la rutina de tu puesto de trabajo?
☐ Sí ☐ No (¿Motivos?) _____
- ¿Has realizado la rutina de calentamiento/estiramientos/tonificación propuesta, ¿has podido compaginarla con las tareas propias de tu puesto de trabajo?
☐ Sí ☐ No (¿Motivos?) _____

**GURE
PROPOSAMENA**

PROPONEMOS

mutualiaon!

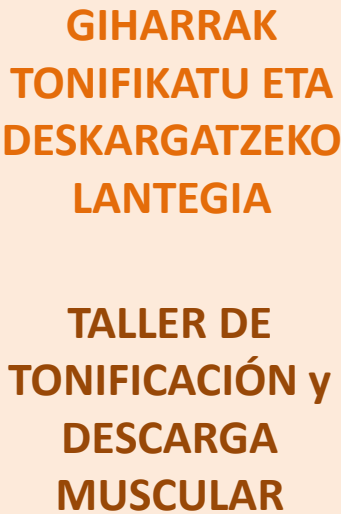
Ohitura osasungarria ezar dezagun:

Consigamos implantar **un hábito saludable**:

ETENALDI AKTIBOA LA PAUSA ACTIVA
-7 minutu/minutos-

**GURE
PROPOSAMENA**

PROPONEMOS



LAGUNTZA DOCUMENTU

- Z-Car...
ejercicio
- Karte...
- Bideok... / videos
- Enpresa laguntzeko materiala egokitzea: triptikoa /
Adaptando material de apoyo a la empresa: Trípticos

PIERNA - RODILLA

- CUADRICES**
Flexiona una pierna intentando tocar el glúteo con el tobillo de dicha pierna.
- ISQUIOTIBIALES**
Flexiona la espalda intentando tocar el suelo con las palmas de las manos.
Variante, con una pierna cruzada por delante de la otra, inclinar el tronco intentando tocar el pie de la pierna estirada.



10° +3

TRONCO

- MUSCULATURA LATERAL**
Empuja hacia el lado en el que hayas colocado la mano (derecha o izquierda) suavemente tensionando la musculatura lateral del cuello pero sin que haya desplazamiento.


Musculatura Lateral

TRONCO

- BÁSICA PÉLVICA:**
Apretar el abdomen y aplanar la columna lumbar contra la pared. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.
- TRAVERSO DEL ABDOMEN:**
Contrair el ombligo hacia dentro y levantar la cabeza arriba. La espalda debe estar recta y sin tensión muscular, estás activando sólo el abdomen no los músculos de la espalda. Lo haremos conjuntamente con la respiración. Realizar una respiración profunda, luego exhalar el aire llevando el ombligo hacia la columna vertebral (empujando el estómago), luego inhalar lentamente para provocar la relajación de los músculos.



Búsqueda pélvica Traverso del abdomen

Recomendaciones Básicas Oficiales
TALLER DE TONIFICACIÓN Y DESCARGA MUSCULAR


EMPRESA

Pausa Activa

MANO

- EXTENSOR DEL ANTERBRAZO**
Extiende un brazo hacia delante y flexiona la muñeca ayudándose con la otra mano, suavemente, de forma que los dedos miran al suelo.
- FLEXOR DEL ANTERBRAZO**
Extiende un brazo hacia delante y extiende la muñeca ayudándose con la otra mano, suavemente, de forma que los dedos miran al techo.



Extensor del antebrazo Flexor del antebrazo

BRAZO/HOMBRO

- DELTOIDES POSTERIOR**
Lleva el codo flexionado hacia el hombro del brazo libre, ayudándose de la mano de dicho brazo hasta que notes una tensión confortable en la parte posterior del hombro del brazo flexionado.



10° +3

COLUMNA DORSAL

- INTERCOSTALES**
Flexiona el codo derecho y coloca la mano derecha en el tríceps izquierdo y la mano izquierda en el codo derecho. Con el brazo izquierdo, empuja ligeramente del codo derecho para llegar al punto de tensión confortable, al tiempo que realizas una flexión lateral del tronco.
- PARAVERTERALES**
Intenta empujar la pared, a la altura de los ojos y del pecho.

GIHARRAK TONIFIKATU ETA DESKARGATZEKO LANTEGIA

TALLER DE TONIFICACIÓN y DESCARGA MUSCULAR

Jardunaldiak zehazten dira, enpresaren elkarlan eta parte-hartzearekin. / Se definen las jornadas con la colaboración y participación de la empresa.



Jardunaldia
teoriko praktikoa

Jornada
teórico- práctica



6-7 saio 6-7 sesiones
praktiko prácticas
lanpostuetan (7 min) en los puestos (7')

**GIHARRAK
TONIFIKATU ETA
DESKARGATZEKO
LANTEGIA**

**TALLER DE
TONIFICACIÓN y
DESCARGA
MUSCULAR**



Interesa baduzu, harremanetan jarri
Prebentzio Aholkularitzarekin:
prebentizioa@mutualia.es
edo 944 042 105



Si te interesa, contacta con la
Asesoría de Prevención:
prevencion@mutualia.es
o en el 944 042 105