

FISIOTERAPIA LABORAL: DISEÑO Y APLICACIÓN DE PROGRAMAS EN PREVENCIÓN DE LESIONES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS

R. Torres & A. Panasiuk

Introducción

La fisioterapia laboral aporta sus conocimientos vinculados al aparato locomotor, investigando, evaluando y educando en prevención de los diferentes riesgos laborales (repetitividad, cargas, posturas, etc), así como en el diseño, planificación y ejecución de ejercicios compensatorios, pre y post laborales, así como también en la rehabilitación y reinserción laboral.

Metodología

Evaluación de los distintos puestos de trabajo: Permite familiarizarnos con las diferentes actividades que desempeñan los trabajadores, extrayendo datos subjetivos y objetivos para la realización de las futuras actividades.



Conferencias sobre prevención de riesgos en las actividades laborales y actividades de vida diaria: Busca informar al trabajador de los diferentes riesgos músculo-esqueléticos, como forma de introducir el concepto de prevención-ergonomía dentro del ambiente de trabajo y de la vida diaria.



Educación personalizada al trabajador en su puesto laboral: Educa al operario en diferentes formas de realizar esfuerzos, evitando la fatiga muscular, posturas viciosas, repetitividad, etc, Se realiza en forma individual en cada puesto, mientras este realiza su tarea.



Ejercicios compensatorios: Implica la formación y ejecución de ejercicios de acuerdo a las necesidades de cada trabajador en relación a su puesto laboral.



Nuestra proyección de futuro, es conformar equipos multi e interdisciplinarios (Comité de Ergonomía) que desarrollen este y otros programas con el objetivo de prevenir eficazmente las lesiones músculo-esqueléticas de origen laboral.