



ERGONOMÍA Y FISIOTERAPIA LABORAL: UNA EXPERIENCIA INNOVADORA EN EL URUGUAY



Asist. Lic. A. Panasiuk & Asist. Lic. R. Torres

Facultad de Medicina – Escuela Universitaria de Tecnología Médica
Licenciatura en Fisioterapia

Introducción

La ergonomía ha comenzado a desarrollarse a comienzos del siglo XX, para convertirse en ciencia a partir del final de la segunda guerra mundial, cuando en el diseño de sistemas los ingenieros comenzaron a tener en cuenta los aspectos fisiológicos, biomecánicas y psicológicos del comportamiento humano y sus adaptaciones al entorno y las condiciones laborales. La aplicación de los conocimientos que ella aporta son fundamentales para prevenir y reducir las lesiones provocadas por la actividad laboral, mejorando calidad de vida de los trabajadores e indirectamente la productividad.

La Licenciatura en Fisioterapia en nuestro país ha comenzado recientemente a incursionar en el área de la ergonomía, debido a la importancia de esta, como medio de prevención de patologías de origen laboral.

Para esto, se creó un proyecto conjuntamente con el Laboratorio de Biomecánica Ocupacional y Ergonomía de la Licenciatura en Terapia Ocupacional de la Facultad de Medicina (UDELAR), con el objetivo, de estudiar los diferentes factores biomecánicos y ergonómicos que aporten elementos cuantitativos para la prevención de lesiones músculo esqueléticas en el ámbito laboral.

La Fisioterapia Laboral aporta sus conocimientos vinculados al aparato locomotor y biomecánica, para la investigación, la evaluación postural del trabajador en relación a su puesto laboral, el educar en la prevención de los diferentes riesgos laborales como lo son: repetitividad, cargas, posturas, etc., la planificación y ejecución de ejercicios pre y post laborales y compensatorios, así como también en la rehabilitación y reinserción laboral.

Objetivos

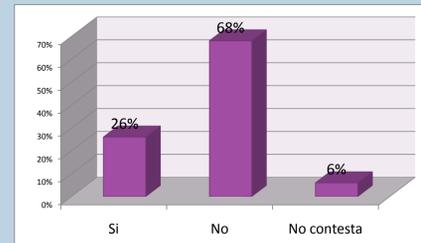
Este trabajo comprende el estudio de las prevalencias de las lesiones laborales y el ausentismo laboral en una empresa de nuestro medio, como marco para la realización de programas de prevención en Fisioterapia Laboral.

Resultados

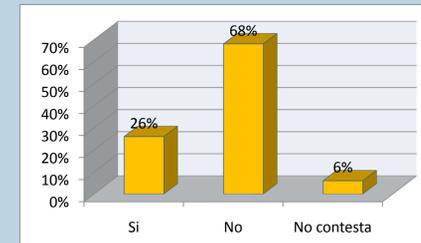
Se encuestaron 161 operarios, donde se encontró que el 62% de los trabajadores sufrieron dolor de columna en el último año y un 47% sufría al momento del estudio. La zona de mayor sufrimiento fue la columna dorsal con un 43% seguido de la columna lumbar con un 32% de prevalencia; datos obtenidos en este estudio indican que la duración del dolor fue menor a una semana en un 33% y mayor a los tres meses en un 9% de los trabajadores, con un ausentismo laboral del 9%. Por otra parte el 67% de los funcionarios presentaba dolor en otras zonas del cuerpo, siendo las piernas y antebrazos los más afectados. Presentando un ausentismo laboral del 4%. Debemos tener en cuenta que el 68% de estos sujetos eran sedentarios.

Conclusiones

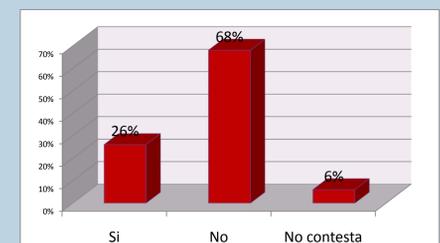
Este estudio remarca la incidencia de las lesiones y ausentismo laboral en nuestro medio. Generando la necesidad de implementar programas de prevención específicos para cada área laboral.



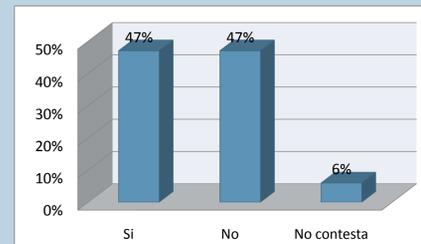
Dolor de columna en el último año



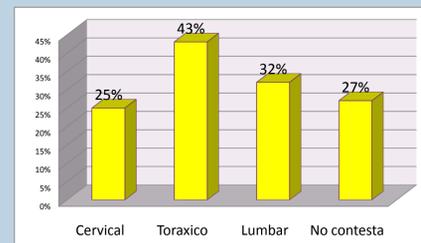
Ausentismo Laboral



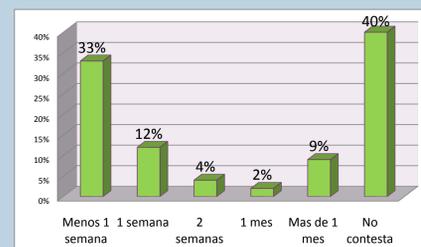
Funcionarios que realizan ejercicio



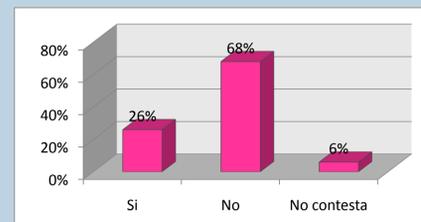
Dolor de columna al momento del estudio



Región de mayor dolor



Duración del dolor de columna



Dolor en otras zonas del cuerpo

Programa de Prevención en Fisioterapia Laboral

1ª Etapa. Conferencia sobre riesgos laborales.



2ª Etapa. Análisis y Prevención de riesgos ergonómicos en el puesto de trabajo.



3ª Etapa. Planificación de programas de ejercicios prelabóres y compensatorios.

