



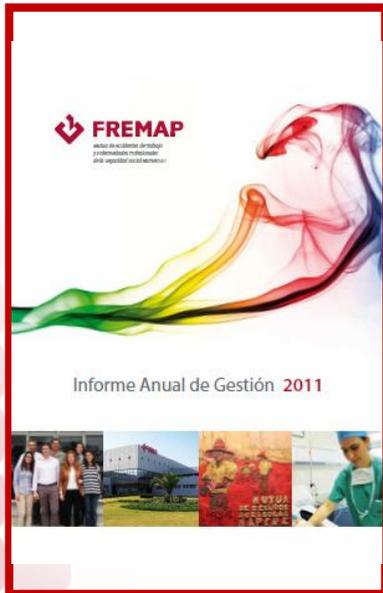
**FREMAP**



# Taller : Prevención de lesiones musculoesqueléticas

**D. José Ignacio Antolinos Guinart**





Memoria 2.011

Fundada en 1933: **M**utualidad de **A**grupación de **P**ropietarios de **F**incas **R**ústicas de **E**spaña. **MAPFRE**

Cambio de denominación a : **FREMAP** en 1991.

- ✓ **3.400.000** Trabajadores protegidos.
- ✓ **25%** De cuota de las Mutuas. ( **Hay 20 Mutuas**)
- ✓ **3.995** Empleados . ( **52% mujeres, 48% hombres**)
- ✓ **151** Técnicos de prevención. ( **41% de técnicos en Mutuas**)



# Actividades:

**Atención al accidente de trabajo.**  
**Atención a EEPP.**  
**Servicio de readaptación profesional.**  
**Atención enfermedad común.**

## **PREVENCIÓN:**

**Análisis de la causalidad de los accidentes.**  
**Propuesta de actuación para su prevención.**  
**Información sobre normativa y legislación.**  
**Realización de informes preventivos.**  
**Estudio de puestos de trabajo.**  
**Impartición de charlas de sensibilización.**  
**Organización de campañas preventivas.**  
**Preparación de manuales, trípticos, carteles.**  
**Impartición de jornadas y talleres.**



Informe Resumen  
Económico-Social  
2011

**1933**



- Introducción.
- Problemática de mmc.
- Técnicas preventivas.
- Talleres de espalda.
- Presentación del material.
- Video.
- Tríptico.
- Carteles.
- Importancia del reciclaje.



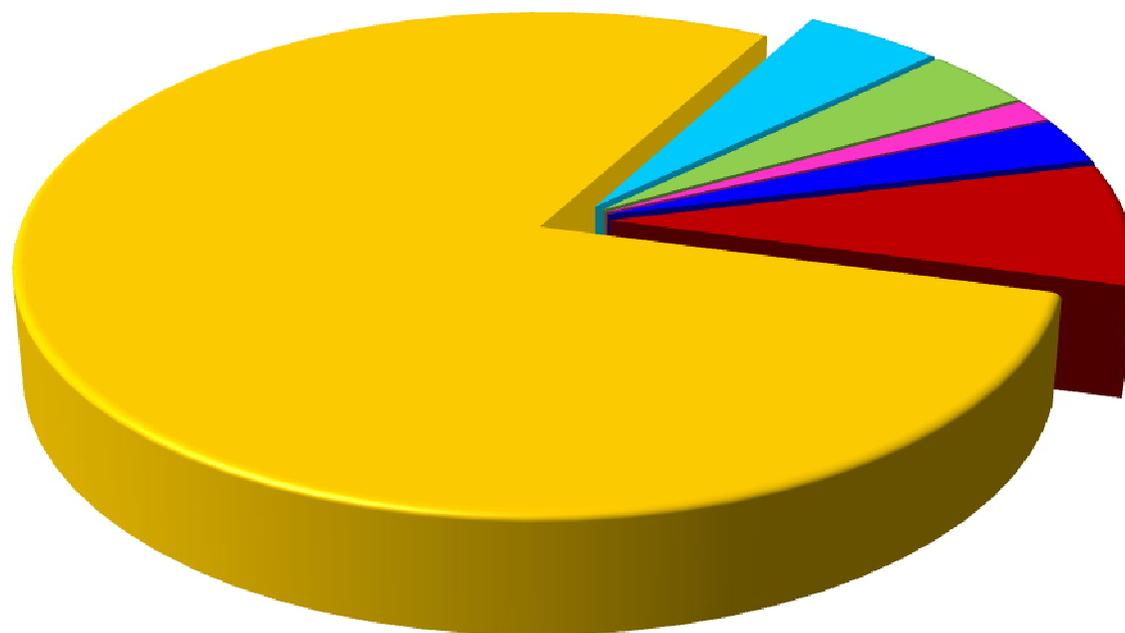
## Introducción.

- El problema de salud ligado al trabajo más común en Europa
- Un 25% de los trabajadores europeos declara sufrir dolores de espalda; otros tantos sufren dolores musculares.
- La agricultura, la construcción y el sociosanitario son los sectores donde más dolencias musculoesqueléticas se registran. Sin embargo, todos los sectores se ven afectados



## Etiología del dolor lumbar

P  
R  
E  
V  
E  
N  
C  
I  
O  
N



-  Lumbalgia
-  Desplazamiento del disco
-  Fractura lumbar
-  Esguince lumbar
-  Ciatica
-  Otros

## Problemática de mmc.

- Los TME afectan principalmente a la espalda, el cuello, los hombros y las extremidades superiores, pero también a las inferiores
- Las empresas pierden productividad.
- Los afectados y sus familias también sufren.
- Deterioro de determinadas partes del cuerpo (músculos, articulaciones, tendones, ligamentos o nervios) o de los sistemas de circulación sanguínea.
- Los TME afectan principalmente a la espalda, el cuello, los hombros y las extremidades superiores, pero también a las inferiores



## Técnicas preventivas.

- Modificar las tareas para eliminar o reducir los riesgos
- Adquirir máquinas y equipos ergonómicos
- Fomentar la conservación, reincorporación y rehabilitación de los empleados con TME
- Ofrecer formación e información
- Los empleados deben informarse y participar en actividades que fomenten la salud y la seguridad en el trabajo



## Talleres de Escuela de espalda.

- Evitar el miedo al dolor de espalda que aparece en el trabajo. Generalmente es debido a un mal funcionamiento transitorio de la musculatura de la espalda.
- Conocer y cumplir las normas de higiene postural.
- Conocer y usar adecuadamente los elementos ergonómicos disponibles en el trabajo.
- Generar un buen ambiente de trabajo
- Mantener el mayor grado posible de actividad física.
- Mantener y desarrollar la musculatura de la espalda.



# ESPECIFICIDAD DEL ENTRENAMIENTO

- Un programa de rehabilitación debe estar específicamente adaptado al músculo, la articulación y el trabajo marcados como objetivo .
- Una persona de la que se espera haga trabajo estático que exige contracciones isométricas en un ángulo articular específico no debe entrenarse ni rehabilitarse del mismo modo que una persona que trabaja en una situación dinámica.
- Es altamente recomendable elegir ejercicios de entrenamiento o de rehabilitación de acuerdo con tareas motoras específicas tomadas de entre las actividades cotidianas del paciente.
- Una persona con una patología específica deberá consultar con un médico, un traumatólogo o un fisioterapeuta la idoneidad de los ejercicios de acuerdo con su patología.



## Presentación del material.

- Presentaran las actividades recomendadas.
- Tipos de ejercicios físicos
- Numero de repeticiones optimas.
- Duración de cada ejercicio.



## Video.

- Informará y formará sobre aspectos de interés.
- Mostrara como se deben realizar los ejercicios.
- Mostrara cada uno de los ejercicios propuestos.



## Tríptico.

- Material informativo y recordatorio.
- Aporta información específica.
- Facilita al usuario disponer cómodamente de la información necesaria para la realización de los ejercicios.

**2. LATERALIZACIONES**  
Con las piernas ligeramente abiertas y la cadera fija, inclina el tronco hacia un lado y luego hacia el otro.



2. Lateralizaciones      3. Rotaciones

**3. ROTACIONES**  
Baja los hombros hacia ambos lados manteniendo la espalda recta.

**D EXTREMIDAD INFERIOR**

**1. CUADRICEPS**  
Flexiona la rodilla acercando el talón al glúteo, sostén la punta del pie en este punto notando la tensión en la zona anterior del muslo.



**2. ISQUIOTIBIALES**  
Cruza una pierna por delante de la otra, flexiona el tronco hasta percibir estiramiento en la zona posterior de la pierna.



**3. ADUCTORES**  
Separa los pies e inclínate ligeramente hacia un lado mientras la pierna contraria se estira lateralmente.



**4. GEMELOS**  
Coloca un pie delante del otro y flexiona la rodilla más adelantada sin levantar los talones.



Recomendaciones Básicas sobre el

### ESTIRAMIENTOS PARA LA PREVENCIÓN DE SOBRESUEFOS

Preparar la musculatura ante trabajos dinámicos

Disminuir el estrés y la tensión



Prevenir lesiones musculares      Aliviar el dolor y aumentar la elasticidad

Son los objetivos de los estiramientos.

**¡Prácticos!**

Pinchar aquí e insertar logo de la empresa destinataria (alto aprox. 3 cm)

Con la colaboración de:



**FREMAP**

Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social Número 01



# Taller de prevención de lesiones musculoesqueleticas



## Carteles.

- Recordatorio de la actividad preventiva.
- Sensibilización del personal objetivo de la actividad.
- Facilita la realización.

Recomendaciones Básicas sobre el TIRAMIENTOS PARA LA PREVENCIÓN DE SOBRESFUERZOS

Son los objetivos de los estiramientos.  
**¡Prácticos!**

**A - CERVICALES**

1. **NECROSIS**  
2. **COMPLIACIÓN CERVICAL**  
3. **ESTIRAMIENTOS CERVICALES: CERVICOCAPITULARES**  
4. **NECROSIS Y MANEJO CERVICAL**

**B EXTREMIDADES SUPERIORES**

1. **DELTOIDEOS**  
2. **TROCEN**  
3. **MUSCULATURA EPICONDILAR**  
4. **MUSCULATURA EPITROCLEAR**

**C COLUMNA DORSAL**

**D COLUMNA LUMBAR**

1. **FLUJIÓN**  
2. **LATERALIZACIONES**  
3. **ROTACIONES**

**D EXTREMIDAD INFERIOR**

1. **QUADRICES**  
2. **ISQUIOTIBIALES**  
3. **ADDUCTORES**  
4. **GEMELOS**



## Importancia del reciclaje.

- Reciclaje, garantiza el éxito de la actividad en el tiempo.
- Permite asegurar la realización de las actividades preventivas marcadas.
- Elimina malos hábitos por errores de comprensión.
- Detecta riesgos no conocidos por patologías emergentes.

