

## Posturas en el trabajo. Definición

La postura es la posición que adoptan los segmentos corporales entre sí, o el cuerpo en su conjunto.

Las posturas en el trabajo que representan un riesgo para la salud, son aquellas en las que los **elementos corporales**, en especial, la columna vertebral, las extremidades superiores y la cabeza:

- Forman ángulos articulares extremos (flexiones o giros) sin apoyo
- Se efectúan manejando cargas
- Se mantienen durante un tiempo considerable
- Se adoptan de forma repetida

Desde el punto de vista ergonómico solamente se recomiendan dos posturas, las de sentado y de pie, y siempre que se efectúen en las condiciones apropiadas. Las posturas en cuclillas, arrodillado y tumbado, sólo serían aceptables cuando se adopten en casos muy determinados (operaciones de mantenimiento, reparación y similares) que no sean habituales ni frecuentes para el trabajador.

## Lesiones por posturas forzadas

Los riesgos derivados de la adopción de posturas forzadas son los trastornos músculo esqueléticos (ver FD-13/2008): lesiones inflamatorias o degenerativas de músculos, tendones, articulaciones, ligamentos, nervios, etc. Su manifestación clínica más habitual es el dolor unido a la inflamación, con pérdida de la fuerza y disminución de la capacidad funcional de la zona anatómica afectada.

Las zonas corporales más afectadas y los tipos de trastornos que se pueden producir en cada una de ellas son los siguientes:

### ❖ En mano y muñeca

Tendinitis, tenosinovitis, síndrome del túnel carpiano, síndrome del canal de Guyón.

### ❖ En brazo y codo

Síndrome del túnel radial, epicondilitis (codo de tenista), epitrocleitis (codo de golfista), parálisis del nervio radial del brazo.

### ❖ En hombro y cuello

Síndrome cervical por tensión, inflamación de los músculos del hombro, síndrome osteoclavicular.

### ❖ En la espalda y columna.

Cervicalgias, lumbalgias, lesiones óseas, etc.

### ❖ En rodilla y pierna.

Lesiones del menisco, y otras alteraciones a nivel óseo, muscular y nervioso de la pierna.

## Posturas forzadas

Las Normas Técnicas establecen unos valores de referencia en relación con las posturas de los distintos segmentos corporales, recogiendo criterios y valores que determinan las posturas aceptables y las condiciones posturales que dan lugar a daños para la salud de la población trabajadora.

A continuación se indican las posturas que se consideran forzadas:

### ❖ Tronco

- Flexión de tronco media y extrema.
- Flexión del tronco no extrema mantenida durante varios minutos.
- Flexión del tronco realizada de forma repetida, con manejo de cargas y/o con insuficiente periodo de recuperación o descanso.



- Giro del tronco.
- Giro del tronco con manejo de cargas, y realizado de forma repetida.
- Flexión lateral del tronco mantenida en el tiempo, o repetida de forma continua.



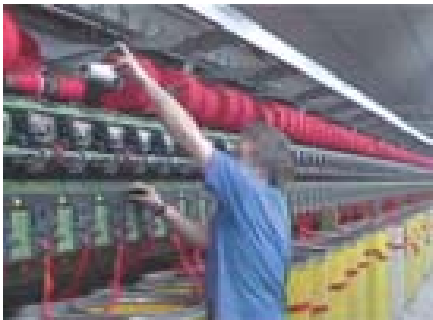
### ❖ Cabeza-cuello.

- Flexión y extensión de la cabeza-cuello por debajo de la línea horizontal de la mirada, especialmente en postura estática, y movimientos con una frecuencia superior a dos por minuto.



### ❖ Hombro y brazo.

- Elevación o flexión extrema del brazo.
- Elevación del brazo moderada, sin apoyo, y mantenida durante unos minutos, sin existir periodos de recuperación.



- Extensión del brazo y codo hacia detrás del cuerpo, sin o con giro de brazo y antebrazo.
- Elevación de los brazos por encima de los hombros.



### ❖ Antebrazo, muñeca y mano.

- Giro de la muñeca, especialmente de forma repetida
- Elevación con giro del antebrazo
- Flexión/extensión extrema de la muñeca y codo
- Flexión/extensión del codo.



### ❖ Extremidad inferior.

- Flexión de pierna realizada con compresión muscular y nerviosa, ya sea en postura estática o de forma repetida.

- Hiperflexión y compresión de rodilla en posición mantenida en cuclillas de manera prolongada.



## Medidas preventivas

- ✚ Identificar y **evaluar los factores** de riesgo músculo-esquelético de los puestos de trabajo.
- ✚ **Diseñar el puesto de trabajo**, situando el plano de trabajo a la altura y con los alcances adecuados en función del trabajo a realizar y de la persona que lo realiza.
- ✚ Disponer de mobiliario, equipos de trabajo y **maquinaria ergonómicos** y adecuados a las personas que los utilizan.
- ✚ **Evitar posturas extremas**, en especial la flexión, hiperextensión y torsión del tronco y la posición de los brazos por encima de la altura del corazón u hombros.
- ✚ **Evitar esfuerzos prolongados** y repetidos, y la aplicación de una fuerza excesiva, sobre todo en movimientos de flexo-extensión y rotación.
- ✚ **Evitar mantener** una misma postura durante un tiempo superior a cuatro segundos.
- ✚ **Reducir la intensidad y carga de trabajo**, así como los sistemas de incentivos por productividad.
- ✚ **Alternar las posturas** de pie-sentado siempre que sea posible.
- ✚ **Intercalar pausas y descansos**, acompañando éstos de ejercicios de estiramientos opuestos al movimiento ejecutado o la postura mantenida para permitir la relajación de los grupos musculares implicados.
- ✚ Posibilitar la **rotación de tareas** para conseguir que se utilicen diferentes grupos musculares y, al mismo tiempo, disminuir la monotonía en el trabajo
- ✚ Evitar el **manejo de herramientas** pesadas, vibrátiles.
- ✚ **Evitar que el uso de equipos de protección** individual pueda incrementar el riesgo de TME.
- ✚ **Información y formación** sobre las alteraciones músculo esqueléticas derivadas de una mala postura.
- ✚ **Vigilancia de la salud** adecuada y periódica.

