



Cambia de postura

El programa 'Entrénate en tu puesto de trabajo' es una herramienta práctica de intervención en el puesto de trabajo para la mejora de los hábitos posturales en el entorno laboral.

Su actuación se focaliza por tanto en las personas con un doble objetivo:

1. **Identificar los hábitos posturales y de movimiento que pueden ser causa de la aparición de lesiones.**
2. Facilitar una educación postural correcta: enseñar a 'saber hacer' y a 'hacer mejor'.

Este programa está orientado a reducir las causas que desencadenan los trastornos músculo-esquelético a través de la corrección postural y el entrenamiento.

ENTRÉNATE EN TU PUESTO DE TRABAJO

FASES DE IMPLANTACIÓN

1. PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

Es importante que las personas involucradas, especialmente los trabajadores sobre los que se va a intervenir y sus representantes, estén convenientemente informadas de las mejoras que se persiguen, de las fases a llevar a cabo y de los objetivos del programa.

2. OBSERVACIÓN Y VALORACIÓN

Se observarán las posturas y los movimientos que cada trabajador adopta y realiza en el desempeño de la actividad. Se realiza una toma de datos 'in situ' y se analizan los factores y las situaciones potencialmente causantes de lesiones.

3. SENSIBILIZACIÓN

Presentación audiovisual sobre qué factores inciden en su forma de trabajar y pueden tener repercusión en su salud. Reconocimiento directo de cómo trabajan y cómo pueden corregir las prácticas incorrectas. Propuesta de prácticas de estiramiento y fortalecimiento de los grupos musculares sometidos a sobrecarga.

4. SEGUIMIENTO

Visitas al puesto de trabajo con el fin de adiestrar y reforzar el seguimiento de las indicaciones dadas en la fase de sensibilización. Resolución de dudas y reafirmación de las correcciones.

5. VALORACIÓN INDIVIDUAL

Análisis individualizado del impacto que ha tenido el programa sobre cada participante, para poder valorar cómo ha entendido, vivido y asimilado las nuevas prácticas que se le han propuesto.

6. ELABORACIÓN DE FICHAS DE SEGUIMIENTO

Elaboración de fichas con la descripción de la actividad, las posiciones analizadas, el factor lesional que pudiera generarse y los ejercicios recomendados.

MÁS INFORMACIÓN

CONTACTO

Pamplona Leyre 14 bis. 31002 Pamplona
T 948 291 429. F 948 238 079
info@prevencionnavarra.es

Estella Travesía Merkatondoa 2 bajo. 31200 Estella
T 948 551 108. F 948 553 852

Tudela Juan Antonio Fernández 3. 31500 Tudela
T 948 403 425. F 948 828 446