

FICHA ERGONÓMICA

SECTOR OVINO: ORDEÑO MANUAL



DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Durante la época de cría de los corderos es necesario realizar un repaso a las ovejas para extraer la leche que no ha sido ingerida. Esta tarea se puede realizar de manera manual en la zona de estabulación de las ovejas o de manera mecánica utilizando la ordeñadora. En este caso se describe la tarea realizada de forma manual.

El trabajador inmoviliza las ovejas en el comedero para posteriormente, y con ayuda de un taburete y un recipiente, proceder al ordeño manual de cada oveja.

La duración de la tarea es intensa y concentrada en un periodo corto del año, llevándose a cabo, generalmente, dos veces al día.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DETECTADO

El problema principal es que la altura de trabajo viene determinada por la altura de la oveja situada en el suelo, esto provoca tener que usar una silla baja y adoptar, en muchos casos, una postura forzada.

La altura de la silla empleada durante el repaso es inadecuada al tamaño del trabajador en varios de los casos estudiados. Utilizar una silla baja en la que la altura de las rodillas quedan por encima de la cadera, puede generar problemas a nivel de columna, hombros, piernas, etc.

Posición forzada de los hombros hacia el interior al colocar los brazos entre las rodillas.

MOVIMIENTO/POSTURA ESTUDIADO

Posición de la espalda y el cuello para alcanzar las ubres estando sentado en la silla de ordeño manual.

RIESGO

Posturas forzadas afectando a columna, cuello, hombros, cadera y rodillas.

MÉTODO DE EVALUACIÓN ERGONÓMICA EMPLEADO

En esta tarea se ha realizado una evaluación de la postura forzada mediante el método REBA.

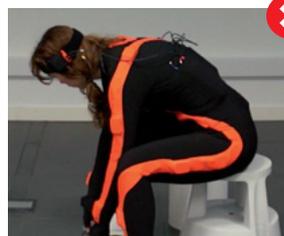
ESTIMACIÓN DEL RIESGO

El resultado obtenido en la aplicación del método de evaluación REBA (10 puntos) nos indica que el realizar esta tarea de esta forma tiene un RIESGO ALTO para la salud del trabajador, que son NECESARIAS ACCIONES DE INTERVENCIÓN para eliminar o disminuir ese riesgo y que deberían aplicarse en un PLAZO DE TIEMPO CORTO.

Este resultado se referiría a la realización de esta tarea durante 8h/día, como en este caso no se cumplen estas horas, el nivel de riesgo podría disminuir a medio.

DESCRIPCIÓN POSTURA INCORRECTA

Mantenimiento constante de una postura a muy poca altura del suelo, con la espalda flexionada (las costillas bajen su posición aplastando las vísceras), el cuello desplazado de su postura natural (hiperextensión de la columna cervical), pelvis bloqueada (no se permite el movimiento hacia adelante y hacia atrás), rodillas dobladas y muslos y pantorrillas en tensión.



POSIBLES TME ASOCIADOS A LA TAREA Y SÍNTOMAS E INDICIOS A TENER EN CUENTA



Columna, cuello y hombros

TME
Posible sobrecarga en todos los segmentos, en mayor medida el dorsal y el cervical. En trabajadores altos también la zona lumbar. Alteraciones discales (Protrusiones discales, hernias, etc.).
Posible sobrecarga del trapecio que podría afectar a las cervicales y hombros.

Síntomas
Dolores de espalda y cuello, contracturas, sobrecarga muscular.

Codos y antebrazos

TME
Posible afectación del epicóndilo derivando a codo de tenista.

Síntomas
Dolor en la parte externa del codo y sobrecarga muscular en la zona de los antebrazos.

Muñecas y manos

TME
Problemas de lateralización de la muñeca con posible afección del tunel carpiano.
Posible tendinitis aguda en los tendones exteriores de dedos pulgares.

Síntomas
Entumecimiento, hormigueo, debilidad, daño y sobrecarga muscular en la mano y los dedos.

Piernas

TME
Posible afección del menisco y los tendones de la rodilla y problema de retorno de la sangre por mantener la rodilla muy flexionada.
Posible afección de los músculos internos de los muslos al sujetar el balde.

Síntomas
Varices, pesadez de piernas, dolor de rodillas. Sobrecarga muscular, agujetas.

OTRAS RECOMENDACIONES Y PROPUESTAS

Como medida inmediata se propone la **formación en higiene postural** que enseñe al trabajador a realizar la tarea de la forma menos lesiva posible y, además, realizar una **preparación física específica** 2 o 3 semanas antes de iniciar la campaña.

Se recomienda **revisar el diseño del taburete** adaptándolo a la altura del trabajador (que la altura de las rodillas quede a la misma altura que las caderas), logrando de esa forma que la pelvis no esté bloqueada, que la espalda esté recta y que no se fuerce la zona cervical.

Se recomienda **revisar la forma de realizar el trabajo**, adecuando planos de trabajo y alcances a las medidas antropométricas de los trabajadores, por ejemplo, realizar el repaso con las ovejas situadas en un plano más alto (en la sala de ordeño).

Se recomienda **revisar la operativa de trabajo**, realizando rotaciones entre las diferentes tareas de la explotación, de forma que los tiempos de cada una vengán marcados por la aparición de las molestias, dolores o cansancio específicos de cada movimiento o postura. También se podría cambiar la postura durante el ordeño, alternando el uso de la silla y el ponerse de rodillas con una pierna adelantada.



Si la altura de la silla no se puede regular, cada trabajador debería tener una silla personalizada adaptada a sus medidas.



Utilizar la máquina de ordeño.



Alternar la postura durante el ordeño manual.