



FICHA ERGONÓMICA

VENDIMIA: CORTE DE LA UVA: VID EN PARRA

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

El vendimiador se estira poniéndose de puntillas o subiéndose a una caja hasta la altura de las vides para coger el racimo con una mano y con la otra, ayudado del útil (tijera o corquete), cortar por el tallo.

El racimo se echa un cesto o caja.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DETECTADO

La altura de trabajo viene determinada por la altura en la que nacen los racimos, que en el caso de las vides en forma de parra es entre 180 y 200 cm del suelo.

Esta tarea obliga a adoptar una postura forzada continuada que, en ocasiones y en función de la altura de la persona, se realiza sobre una superficie pequeña e inestable (cajas).

MOVIMIENTO/POSTURA ESTUDIADO

Posición de espalda, hombros, cuello y piernas para alcanzar y cortar los racimos.

RIESGO

Posturas forzadas afectando a columna, cuello, hombros y piernas.

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 coeficiente final obtenido mediante el método REBA (15 puntos) nos indica que el realizar esa tarea de esta forma tiene un nivel de riesgo ALTO (10 puntos en el lado derecho y 9 puntos en el izquierdo) para la salud del trabajador y que son NECESARIAS ACCIONES DE INTERVENCIÓN EN UN CORTO PERIODO DE TIEMPO.

DESCRIPCIÓN POSTURA INCORRECTA

Todo el cuerpo se encuentra en tensión:

La curvatura de la espalda hacia atrás hace que toda la musculatura de la espalda esté en contracción y las vértebras "cerradas" (posibles pinzamientos), lumbares arqueadas.

Codos por encima de los hombros y totalmente estirados (fuera de la zona neutra), los mangos de los rotadores (hombros) no tienen espacio para moverse.

Musculatura del cuello en extensión para ver la zona de corte.



DESCRIPCIÓN POSTURA CORRECTA

Hay que acercar la altura del trabajador a la altura de los racimos utilizando una superficie amplia y estable para subirse, de forma que los brazos queden flexionados durante la tarea y que la altura de los codos sea igual o inferior a la de los hombros.

La espalda tiene menos tensión y permite algo de movimiento de la pelvis, pudiéndose realizar leves cambios de postura.

El cuello gana algo de movilidad.



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

Columna y cuello

TME

Posible riesgo en zona dorso-lumbar por extensión de la espalda. Alteraciones discales (Protrusiones discales, hernias, etc.). Sobresfuerzo de toda la musculatura de la espalda.

Síntomas

Posible afección de la zona cervical. Posibles pinzamientos por la posición de las vértebras.

Dolor de espalda (lumbalgias) y cuello.



Hombros

TME

Tendinitis del manguito de los rotadores, con posibilidad de rotura de fibras por movimientos continuados.

Síntomas

Contracturas, dolor de hombro y brazo, dificultad de movimiento (entumecimiento)

Piernas

TME

Sobresfuerzo de toda la musculatura de las piernas.

Síntomas

Sobrecarga de piernas (calambres, agujetas, etc.)

OTRAS RECOMENDACIONES Y PROPUESTAS

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

Además, se recomienda realizar ejercicios de calentamiento antes de comenzar la jornada e intercambiar tareas entre los trabajadores presentes.

Como posible propuesta de mejora, se plantea en utilizar una escalera pequeña que se convierte en carretilla. Se podría adaptar para alcanzar los racimos de las vides en parra y a la vez que sirva para transportar la caja de vendimiar.

También se propone utilizar herramientas manuales diseñadas para que el trabajador tenga las muñecas rectas.

