



# FICHA ERGONÓMICA

## VENDIMIA: MANEJO DE CESTOS Y CAJAS DURANTE CORTE UVA

### DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

El vendimiador, durante la recogida de la uva, va llenando un cesto o caja que va arrastrando o transportando de una cepa hasta la siguiente. Este movimiento se suele realizar con las manos o con el pie.

El peso del cesto o caja varía según el diseño del mismo y va aumentando según se va llenando.

### DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DETECTADO

La altura a la que se agarra el cesto o caja viene determinada por el diseño de los mismos, y puede encontrarse entre 20 y 60 cm del suelo.

El movimiento se realiza, la mayoría de las veces, acompañado de una rotación del tronco y una postura del hombro alejada de su posición neutra.

La calidad del agarre de las cajas o cestos también interviene en el movimiento.

### MOVIMIENTO/POSTURA ESTUDIADO

Posición de espalda y hombro en el manejo de cajas y cestos de una vid a otra.

### RIESGO

Posturas forzadas afectando a columna y hombros.

### 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 (9 puntos) para la salud del trabajador, que son NECESARIAS ACCIONES DE INTERVENCIÓN en un PLAZO DE TIEMPO CORTO para eliminar o disminuir ese riesgo.

### DESCRIPCIÓN POSTURA INCORRECTA

El hombro está extendido más allá del ángulo operativo (ángulo comprometido). Este se encuentra adelantado (antepulsión) y elevado, en esa posición los músculos no están en su punto de equilibrio (músculo delantero muy extendido y músculo trasero muy contraído, eso desequilibra la fuerza entre ambos músculos).

El cuerpo no está hecho para arrastrar pesos de forma lateral, y si, además, está doblado de mala postura, el problema es mayor.

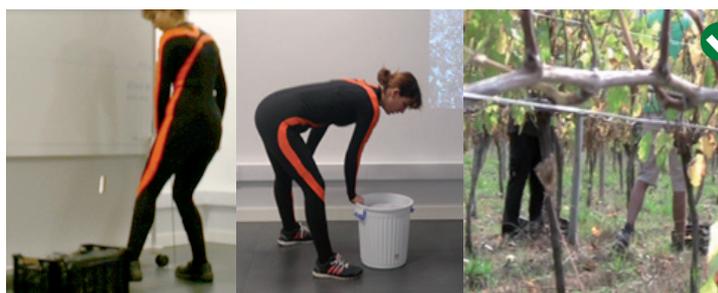
La flexión de la columna se realiza de forma incorrecta desde la zona dorsal, con las rodillas totalmente estiradas y pelvis en retroversión.

### DESCRIPCIÓN POSTURA CORRECTA

Mientras el peso de la caja o cesto lo permita, arrastrarla ayudándose del pie.

Cuando sea necesario utilizar las manos, colocar las piernas en una posición de apertura media (facilita la estabilidad) y flexionar el tronco desde la pelvis.

Coger la caja o cesto manteniendo el hombro en una posición neutra y realizar el movimiento ayudándose de todo el cuerpo. Evitar el extender o contraer excesivamente el hombro y brazo.



## Columna y cuello

TME

Posible riesgo en zona dorso-lumbar:  
Alteraciones discales (Protrusiones discales,  
hernias, etc.).

Posible afección de la zona cervical.

Síntomas

Lumbalgia, contractura muscular lumbar o  
dorsal. Lo más normal es que se de una lesión  
instantánea o aguda (sobreesfuerzo). Dolor de  
espalda y cuello.



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

### Hombros

TME

Posible afección de los tendones del hombro  
por desequilibrio muscular.

Síntomas

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

## 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.

Se debería de diseñar un sistema que permitiese al trabajador mover las cajas y cestos desde una vid a otra manteniendo una postura erguida y repartiendo la fuerza del movimiento al mayor número de músculos posibles. Sería conveniente utilizar ambas manos junto con la ayuda del movimiento de todo el cuerpo.

