



FICHA ERGONÓMICA

VENDIMIA: TRASLADO DE CAJAS HASTA ZONA DE RECOGIDA

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

El vendimiador, cuando ya tiene la caja llena, la transporta hasta una zona o vehículo donde se va agrupando todo lo que se va vendimiando.

Para ello, el trabajador dobla la espalda hasta alcanzar las asas de la misma, la eleva hasta ponérsela a la altura del abdomen en su zona frontal o lateral y se desplaza desde la zona donde está cortando hasta el punto donde se encuentra la zona o vehículo de recogida.

El peso de la caja varía según el diseño de la misma y el nivel de llenado.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DETECTADO

La altura hasta la que hay que agacharse viene determinada por el tipo de caja, entre 15 y 30 cm del suelo.

El tipo de asa obliga a doblar la muñeca hacia abajo y crea tensión en toda la cadena muscular de los brazos.

En la mayoría de los casos las cajas se colocan en el lateral del cuerpo para ver el suelo al caminar, rotando la columna y descansando parte del peso sobre la cadera.

Para disminuir el número de desplazamientos, se suelen llevar más de 1 caja en cada viaje, aumentando el peso manipulado y el riesgo de lesión.

El peso de las cajas puede estar entre los 8 kg y los 20 kg.

MOVIMIENTO/POSTURA ESTUDIADO

Posición de espalda y hombro en el manejo de cajas hasta la zona de recogida.

RIESGO

Lesiones que afecten a columna, hombros y muñecas.

MÉTODO DE EVALUACIÓN ERGONÓMICA EMPLEADO

En esta tarea se ha realizado una evaluación de manipulación de cargas mediante el método SNOOK y CIRIELLO, para un peso de la caja de 20kg.

ESTIMACIÓN DEL RIESGO

El resultado de la evaluación es que EL PESO MANIPULADO SE ENCUENTRA CERCA DEL LÍMITE MÁXIMO ACEPTABLE para esta tarea.

Se aconseja el adoptar posturas correctas e introducir medidas de mejora que aligeren el trabajo y el esfuerzo musculoesquelético.

DESCRIPCIÓN POSTURA INCORRECTA

El movimiento se realiza con las rodillas estiradas, bloqueando la movilidad de la cadera y provocando que la espalda se doble desde la zona dorsal.

El colocar las cajas en un lateral del cuerpo genera un desequilibrio en la columna sobrecargando las lumbares y contrayendo el músculo que va entre la pelvis y las costillas, el cuadrado lumbar.

Los hombros también están en desequilibrio al estar uno de ellos adelantado (antepulsión) y otro atrasado (retropulsión) con respecto a la posición normal.

Las muñecas están en un ángulo forzado, generando una sobrecarga en los antebrazos que se ve agravada por el peso que se sostiene (15-20 kg.)

DESCRIPCIÓN POSTURA CORRECTA

Separar ligeramente los pies (facilita la estabilidad) y flexionar las rodillas para mantener la pelvis libre y poder flexionar la espalda desde la cadera.

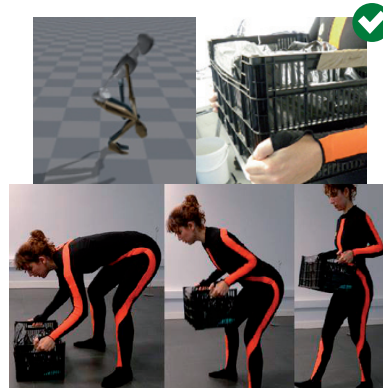
Asir la caja de forma que el antebrazo y la muñeca estén colocados en posición neutra. Mantener la carga pegada al cuerpo.

Coger un número de cajas que no dificulte la visión del camino y que permita trasladarlas sin rotar el cuerpo hacia uno de los lados.

DESCRIPCIÓN POSTURA INCORRECTA



DESCRIPCIÓN POSTURA CORRECTA



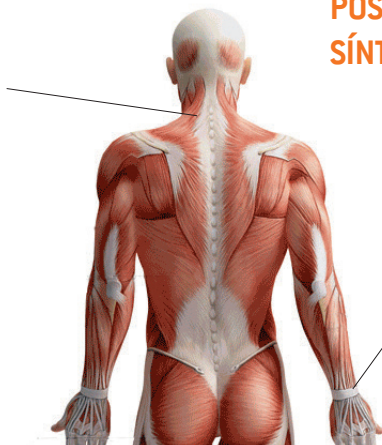
Columna y cuello

TME
Síntomas

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

Sobrecarga muscular.

Contracturas, dolor de espalda, en la zona de
las costillas y cuello.



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

Manos y muñecas

TME
Síntomas

Tendinitis por desviación cubital de la muñeca

Dolor en las muñecas, disminución del
movimiento, pérdida de fuerza...

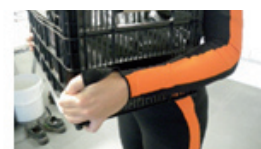
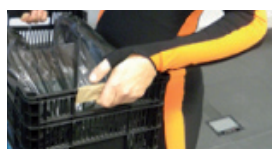
OTRAS RECOMENDACIONES Y PROPUESTAS

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 podría mejorar el diseño de las asas para que permitan cogerlas sin generar una desviación de la muñeca ni del antebrazo, y que obligue a llevar la caja lo más pegada posible al cuerpo. Sería conveniente que las cajas fueran un poco más estrechas para que los codos no se separen del cuerpo.

También se recomienda utilizar carros u otro tipo de equipamiento que aligere el peso que se transporta.



Mejora del diseño de la zona de agarre de las cajas

Se añade un asa con el ángulo necesario para evitar la desviación de las muñecas durante el transporte y para obligar a llevar las cajas pegadas al cuerpo.