



FICHA ERGONÓMICA

PODA DE INVIERNO: VID EN PARRA

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Corte de los sarmientos para dejar el número de yemas productivas en cada brazo de la cepa, se realiza manualmente por operarios especializados. Se emplea tijera manual, eléctrica o neumática, serrote, hacha...

Las tareas de poda se realizan en época de invierno, dura entre 2 y 3 meses y es realizada por el dueño del viñedo o por un número pequeño de trabajadores especializados.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

DETECTADO

La altura de trabajo viene determinada por la altura en la que nacen los sarmientos, que en el caso de las vides en forma de parras es entre 180 y 200 cm del suelo. Esta tarea obliga a adoptar una postura forzada continuada.

El uso de la tijera eléctrica permite ir más rápido y hacer el doble de vides, pero esto supone una sobrecarga de trabajo al final del día, sobre todo de la parte baja de la espalda debido al peso de las baterías.

MOVIMIENTO/POSTURA ESTUDIADO

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

RIESGO

Posturas forzadas afectando a columna, cuello 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 (9 puntos) nos indica que el realizar esa tarea de esta forma tiene un **nivel de riesgo ALTO** para la salud del trabajador.

Por lo tanto, 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 TME 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

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, ...)

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 poda.

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 y utilizar herramientas manuales diseñadas para que el trabajador tenga las muñecas rectas

