

## Contenidos

1	POSTURAS DE TRABAJO.....	2
1.1	POSTURAS DE TRABAJO ACEPTABLES ERGONÓMICAMENTE.....	2
2	POSTURAS DE TRABAJO: FACTORES QUE LAS DETERMINAN.....	2
3	CRITERIOS PARA LA EVALUACIÓN DE LAS POSTURAS DE TRABAJO. ....	4
3.1	OWAS (Ovako Working Posture Analysis System).....	4
3.2	POSTURE TARGETTING: A technique for recording working postures.....	5
3.3	RULA (Rapid Upper Limb Assessment).....	6
3.4	VIRA.....	7
3.5	ARBAN.....	8
3.6	PEO (Portable Ergonomic Observation).....	9
3.7	OTROS MÉTODOS.....	10
3.8	CONSIDERACIONES GENERALES.....	11
4	RIESGOS DERIVADOS DE LAS POSTURAS DE TRABAJO Y SU PREVENCIÓN.....	12
4.1	TRABAJAR DE RODILLAS.....	13
4.2	TRABAJAR CON LOS BRAZOS POR ENCIMA DE LA CABEZA O LOS CODOS POR ENCIMA DE LOS HOMBROS.....	13
4.3	CUELLO INCLINADO.....	13
4.4	ESPALDA INCLINADA.....	13
5	MEDIDAS PREVENTIVAS.....	14
5.1	ACCIONES PREVENTIVAS .....	14
5.2	RECOMENDACIONES PARA LA POSTURA SEDANTE.....	15
5.3	RECOMENDACIONES PARA LA POSTURA DE PIE.....	16
5.4	RECOMENDACIONES PARA LA POSTURA DE PIE/SENTADO.....	16

#### **4.1 TRABAJAR DE RODILLAS**

Esta posición resulta penosa y suele provocar dolores y otros problemas como el higroma de rodilla o la bursitis. Al apoyar las rodillas en superficies duras, irregulares y, en ocasiones, húmedas puede producir compresiones del nervio ciático o tendinitis; pero si la postura es muy repetitiva, pueden producirse desgastes de la estructura de la piel, hasta constituir una bolsa que se va llenando de líquido, produciendo el mencionado higroma; entonces, la única solución está en sufrir una intervención quirúrgica.

Trabajar en esta postura más de dos horas en total por día, identifica a las rodillas como zona de atención y, por tanto, puede suponer una situación de riesgo.

#### **4.2 TRABAJAR CON LOS BRAZOS POR ENCIMA DE LA CABEZA O LOS CODOS POR ENCIMA DE LOS HOMBROS**

En estos casos, los hombros son la zona de riesgo. Se recomienda limitar la exposición a no más de 2 horas al día

#### **4.3 CUELLO INCLINADO**

Trabajar con el cuello inclinado más de 30 grados (sin soporte y sin la capacidad de cambiar de postura) más de 2 horas al día, identifica al cuello como zona de atención y, por tanto, puede suponer una situación de riesgo. Más de 45 grados más de 2 horas en total por día, implica una situación de riesgo

#### **4.4 ESPALDA INCLINADA**

Trabajar con la espalda inclinada más de 30 grados (sin soporte y sin la capacidad de cambiar de postura) más de 2 horas al día, identifica a la espalda como una zona de atención y, por tanto, puede suponer una situación de riesgo.

De igual forma, más de 2 horas al día con la espalda inclinada más de 45 grados (sin soporte y sin la capacidad de cambiar de postura), implica una situación de riesgo