

INTRODUCCIÓN

Un elevado absentismo laboral contribuye a reducir la productividad y tiene altos costes tanto para el trabajador como para la empresa.

Según algunos expertos, después de seis meses de baja la probabilidad de que el trabajador se reincorpore al trabajo de forma eficiente es sólo del 50%. A los doce meses esa probabilidad baja al 25%.

Aproximadamente, el 17% del total de accidentes de trabajo con baja son debidos a trastornos musculoesqueléticos de los miembros inferiores.

Las posturas forzadas, los movimientos repetitivos, la fuerza aplicada, la velocidad del gesto y la exposición a vibraciones de cuerpo entero pueden generar sobrecargas en las articulaciones de los miembros inferiores, especialmente después de una ausencia prolongada del trabajo, con riesgo de lesiones de origen musculoesquelético.

La gestión adecuada de la reincorporación de un trabajador a un puesto donde estén presentes algunos de los factores de riesgo antes indicados, es fundamental para lograr una mayor efectividad de la misma.

RECOMENDACIONES GENERALES

Establecer un plan de reincorporación progresiva al puesto de trabajo de los empleados que hayan estado en situación de incapacidad temporal, como consecuencia de las lesiones sufridas en los miembros inferiores teniendo en cuenta:

- La capacidad del trabajador.
- Los requerimientos del puesto.
- Los ajustes necesarios en el puesto para lograr una reincorporación efectiva.

INTERVENCIÓN

- 📌 **Sobre el individuo:** valorar la capacidad funcional, la formación, la información y el entrenamiento de habilidades.
- 📌 **Sobre el puesto:** identificar las demandas del puesto, comparar las demandas del trabajo con las capacidades del trabajador, la necesidad de adaptación del puesto, definir nuevas funciones, flexibilizar las pausas de recuperación, permitir ausencias para rehabilitación y consultas médicas...
- 📌 **Sobre el entorno:** tener en cuenta las condiciones termohigrométricas, evitar designar trabajadores con limitaciones para equipos de emergencia y evacuación, etc.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- 📌 La reincorporación al trabajo después de un periodo de incapacidad temporal debe ser progresiva, y en función de la lesión padecida, se deben evitar los puestos que requieran las posturas o movimientos siguientes:

LESIÓN	POSTURA/MOVIMIENTO A EVITAR
Bursitis de las rodillas	Trabajos que requieran trabajar de rodillas de forma mantenida
Bursitis maleolar	Trabajos que requieran presión maleolar mantenida.

REGULACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

- 📌 Es recomendable la supresión de barreras arquitectónicas y obstáculos para facilitar el acceso a las áreas de trabajo. Esta adaptación puede afectar a puertas, pasillos, ascensores, escaleras, rampas, bordillos, pasamanos, barras de apoyo, suelos, paredes, ventanas, cuartos de baño y aseos.
- 📌 En general, si las características del puesto de trabajo lo permiten, la postura sentada es la más adecuada por ser la que menos fatiga produce y la que menos sobrecarga la espalda y los miembros inferiores.
- 📌 Se debe fomentar el cambio postural de la posición de pie a sentado y viceversa.
- 📌 Cuando en un puesto sea imposible emplear un asiento, se proporcionará un sillín de apoyo o bien, se mantendrá una postura combinada de pie y sentada. En todo caso, es preferible disponer de un sillín de apoyo mientras se trabaja de pie que la permanencia prolongada en esta postura; en su defecto, es aconsejable disponer de un reposapiés.

❖ Se formará e informará al trabajador sobre la correcta regulación de los elementos de trabajo: altura del asiento, altura del plano de trabajo, inclinación del respaldo, etc.

❖ **Ejercicios de estiramiento.** Los estiramientos son fundamentales para mejorar la elasticidad de los músculos y de los tendones, y para incrementar la flexibilidad de las articulaciones. Es conveniente fomentar la realización de ejercicios específicos de estiramiento antes y después de la actividad laboral con el objeto de prevenir lesiones musculares, disminuir el estrés y la tensión muscular, aliviar el dolor y mejorar la flexibilidad articular.



Estiramiento del piramidal

❖ **Control del sobrepeso.** El sobrepeso, además de ser un importante factor de riesgo cardiovascular y dorsolumbar, tiene una gran importancia en el desarrollo de trastornos musculoesqueléticos en los miembros inferiores.

Se recomienda establecer un plan de formación, información y sensibilización de los trabajadores que hayan estado de baja por lesiones musculoesqueléticas de los miembros inferiores.

❖ **Descanso.** Es de gran importancia respetar el horario sueño/ descanso.

RECUERDA

- ❖ Establecer un plan de reincorporación progresiva al trabajo.
- ❖ Siempre que sea posible, la postura principal de trabajo debe ser sentada o sentada en alto.
- ❖ Fomentar la práctica de ejercicios de estiramiento.

¡Planificar la reincorporación!

¡Evitar las posturas de rodillas, cuclillas y pie mantenida!

¡Fomentar los ejercicios de estiramiento!

© FREMAP

Ctra. de Pozuelo nº 61
28222 Majadahonda (Madrid)

Adaptación transitoria para la reincorporación al trabajo

EN PUESTOS CON POSTURAS FORZADAS DE MIEMBROS INFERIORES




FREMAP
Más Colaboradora con la Seguridad Social nº 61