

ERGONOMIA AKTIBOA

IKER IRASTORZA
OSASUN PROGRAMETAKO TEKNIKARIA

BULEGO, ORDENAGAILU AURREKO LANALDIA

IKER IRASTORZA
OSASUN PROGRAMETAKO TEKNIKARIA

ERGONOMÍA EN OFICINAS

TALLER DE ESPALDA

IKER IRASTORZA
OSASUN PROGRAMETAKO TEKNIKARIA

BIZKARRAREN ZAINZA ETA ELIKADURA OSASUNTSUA

IKER IRASTORZA
OSASUN PROGRAMETAKO TEKNIKARIA



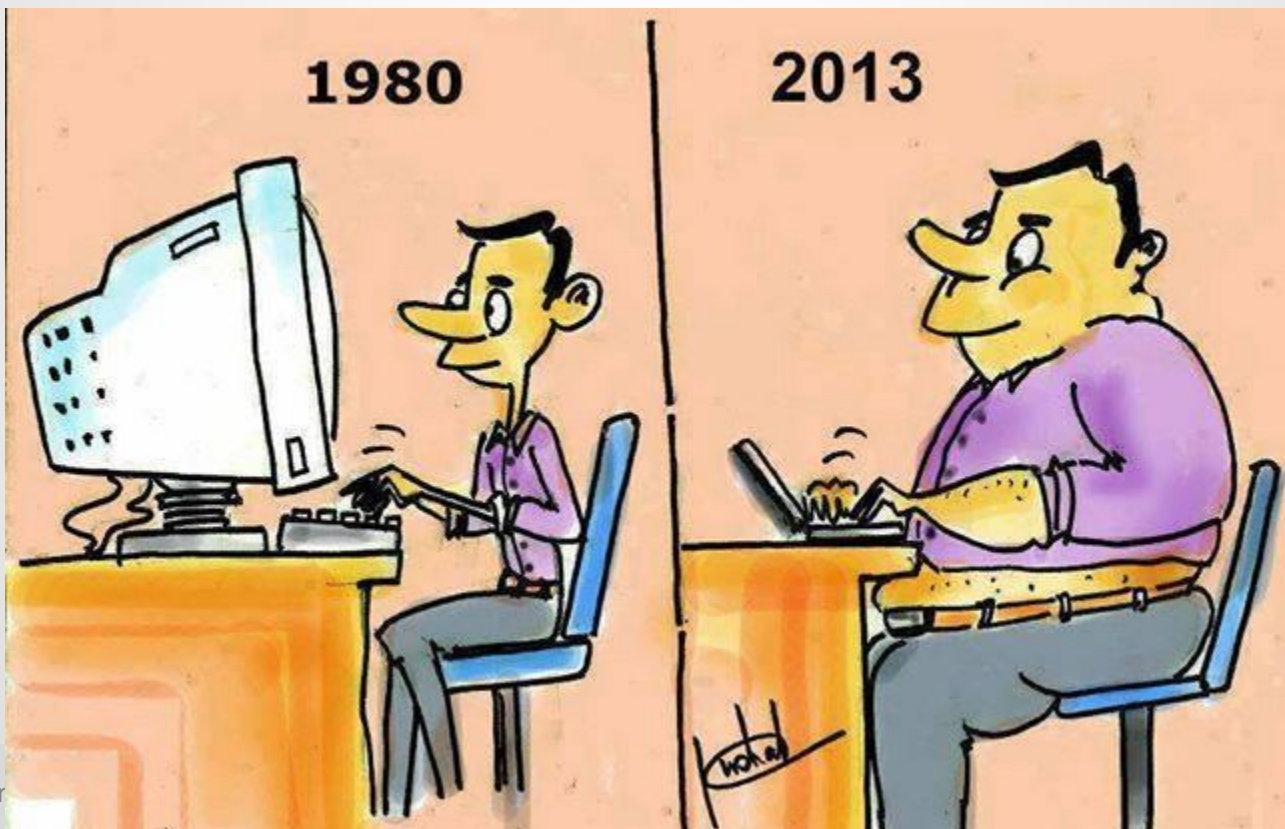
Gestión de medidas preventivas contra los trastornos músculo esqueléticos en la empresa

IKER IRASTORZA

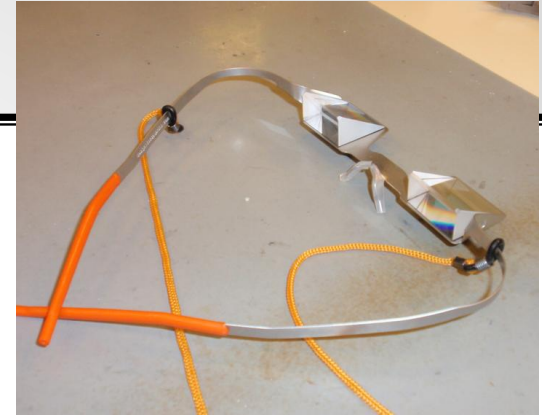
TÉCNICO DE PROGRAMAS DE SALUD EN EMPRESA

1.- LANEKOAK

2.- BANAKAKOAK INDIBIDUALAK



FORMACIÓN ESPECIFICA DE LOS PUESTOS DE TRABAJO







ALDE AZPIMARRAGARRIAK		GOGOAN IZAN...	JARDUN KONPENTSAGARRIAK	
Kontrol bisuala egin: Lepo eta bizkarreko arriskua.		Lepoko flexioa murrizteko, mikroskopioa zertxobait inkinatu beharra dago.		  
Estainuz soldatu: Lepo eta bizkarrezurreko arriskua.		Lepoko flexioa murrizteko, beharrezkoa da lan eremua altuago jartzea eta besaurreak toki eroso batetan jartzea.		 
Planu inklinatuaren erabilera: Lepo eta bizkarrezurreko arriskua.		Beharrezkoak diren lanpostuetarako, mahaietan integraturiko plano inklinatuak diseñatzen ari dira.		  
Soldatze lanak: Lepoko arriskua.		Lepoko tentsioa murrizteko, definizio altuko kamara bat jarri da, pantalla batetan ederki ikusten dana.		  
GOMENDIO OROKORRAK				
LANA HASI AURRETIK...	GOGOAN IZAN...		EGUNAREN BUKAERAN...	
GIHARRAK BEROTZEKO EKINTZAK	BEHARREZKOAK DIREN MAHAIAETAN KAJONERAK KENDU!!		ATSEDEN JARRERA	
				
Lepo- sorbalda ingurua erlaxatzea: eskuak mokorretan dauzkagula, sorbalde aurre-atzekaldera eragin			Egunaren bukaera: Bizkarrari atsedena emateko eta erlaxatzeko modu bezela, argazkian agertzen den jarrera 5-10 minutu mantendu.	
				
Eskumuturrak mugitu (rotazioak...) eta behatzak zabaldu eta itxi.				

❖ **Mugimendu Mugatua**

○ Jarrera Estatikoak

❖ **Jarrera Desegokiak**

- Esertzeko modua: lunbar aldea ez bermatzea
- Buru- lepo posizioa
- Besoen posizioa
- Eskumuturren posizioa

❖ **Lan ingurua**

- Espazio falta
- Laneko ahulkia
- Laneko mahaia
- Pantailaren kokapena

BULEGOAN LAN EGITEAREN ARRISKUAK

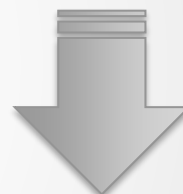
Lanaldi Estatikoa



LANALDI ESTATIKOA



MUGIMENDURIK EZ!!!



- Zutik egon denbora luzez
- Eskuetan pisu bat eutsi
- Ordenagailu aurrean eserita egon denbora luzez
- ...

BULEGOAN LAN EGITEAREN ARRISKUAK

Lanaldi Estatikoa

ntamos



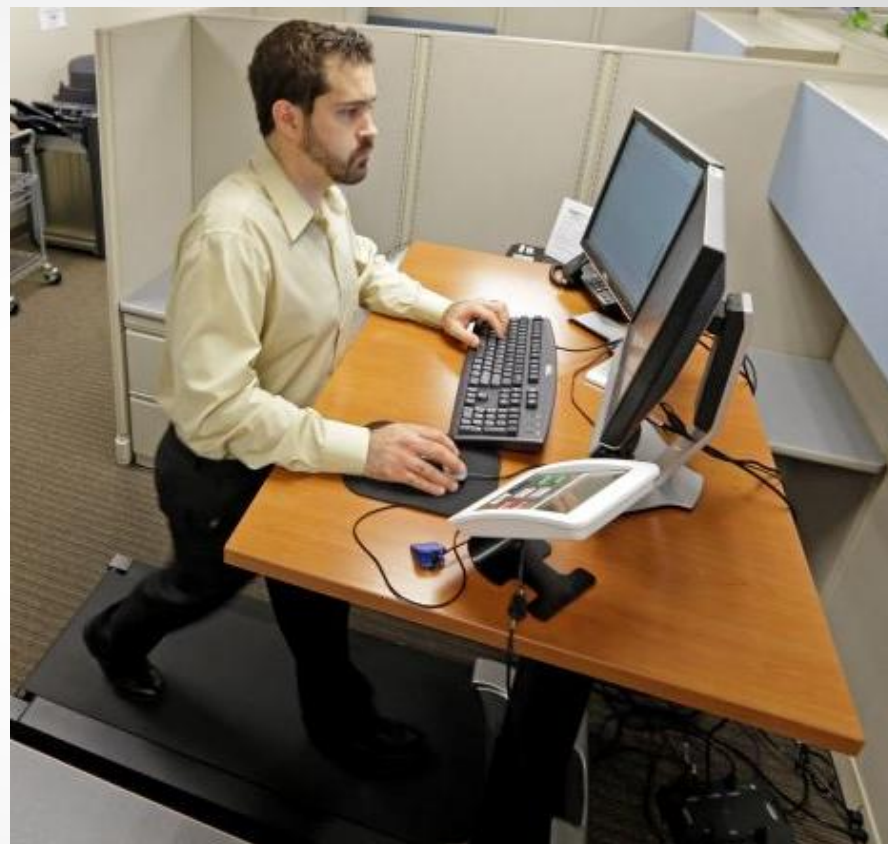
BULEGOAN LAN EGITEAREN ARRISKUAK

Lanaldi Estatikoa



BULEGOAN LAN EGITEAREN ARRISKUAK

Lanaldi Estatikoa



❖ Mugimendu Mugatua

- Jarrera Estatikoak

❖ Jarrera Desegokiak

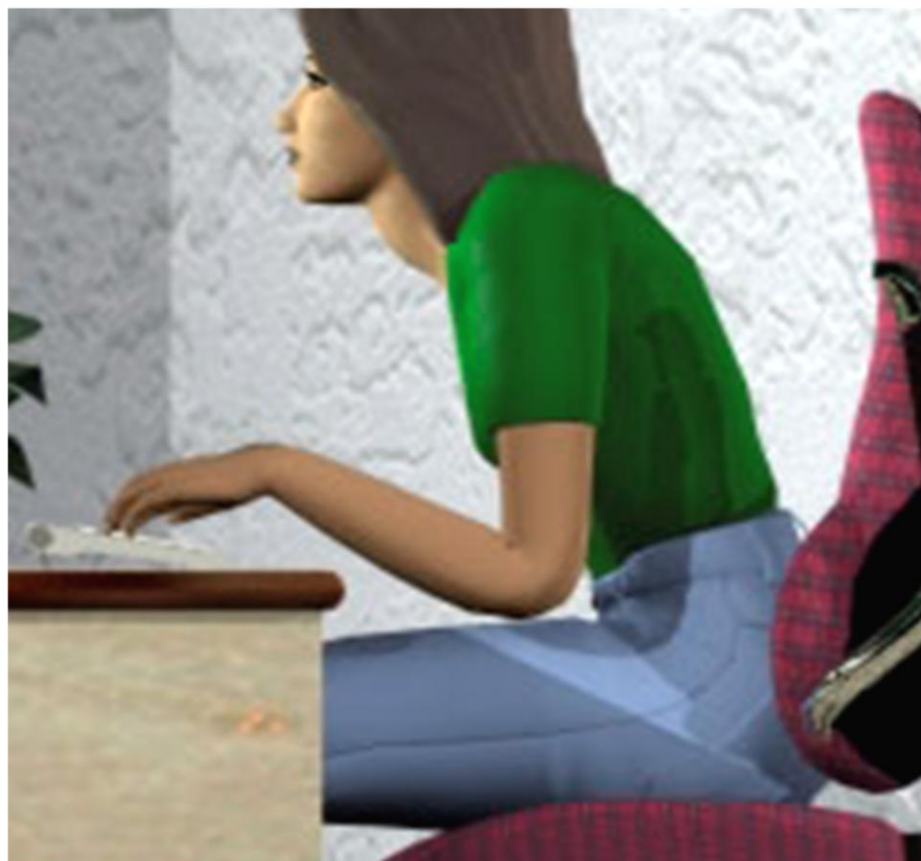
- Esertzeko modua: lunbar aldea ez bermatzea
- Buru- lepo posizioa
- Besoen posizioa
- Eskumuturren posizioa

❖ Lan ingurua

- Espazio falta
- Laneko ahulkia
- Laneko mahaia
- Pantailaren kokapena

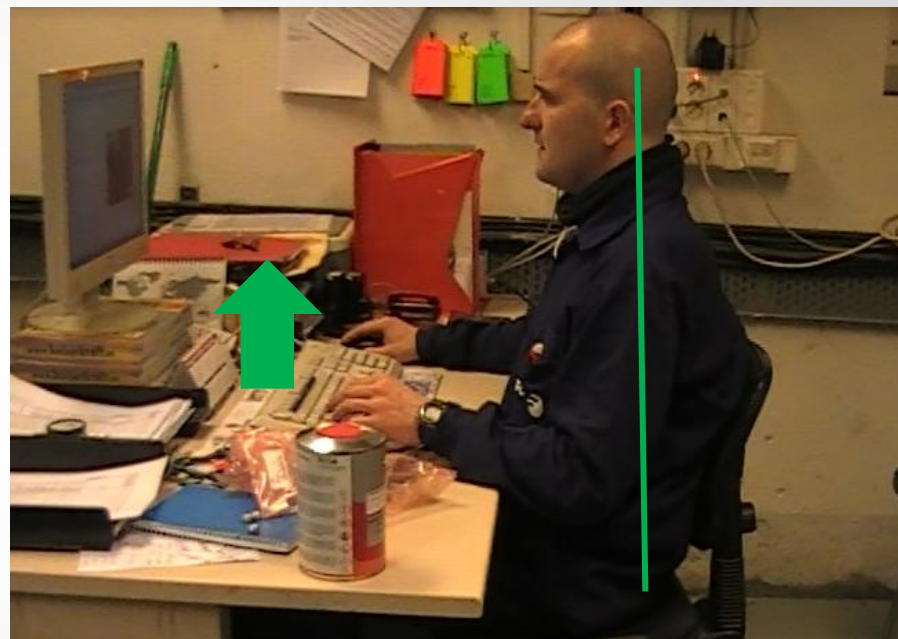
OFIZINAN LAN EGITEAREN ARRISKUAK

Jarrera Desegokiak. Esertzeko moduak



OFIZINAN LAN EGITEAREN ARRISKUAK

Jarrera Desegokiak. Esertzeko moduak



ZERBIKALETAKO minaren agerpenerako ARRISKU FAKTOREAK (buru-lepo posizioa)

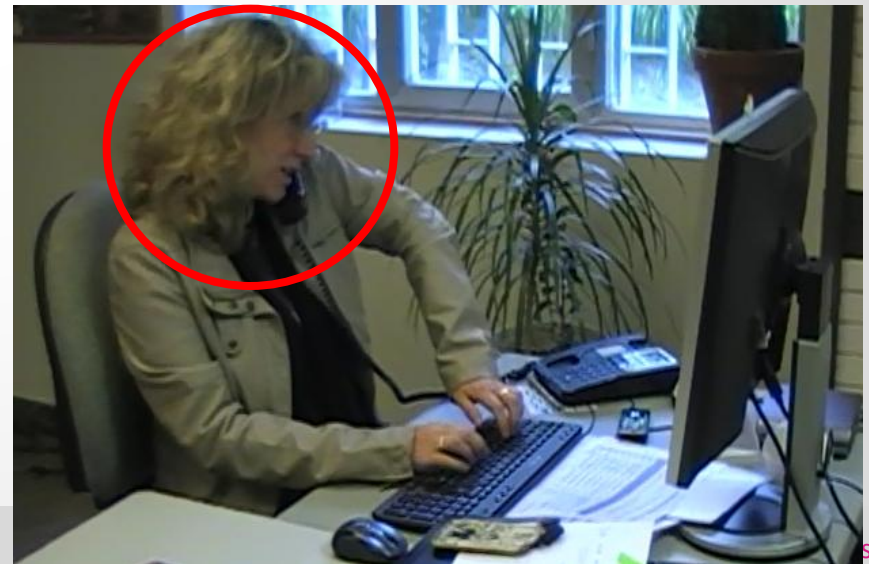
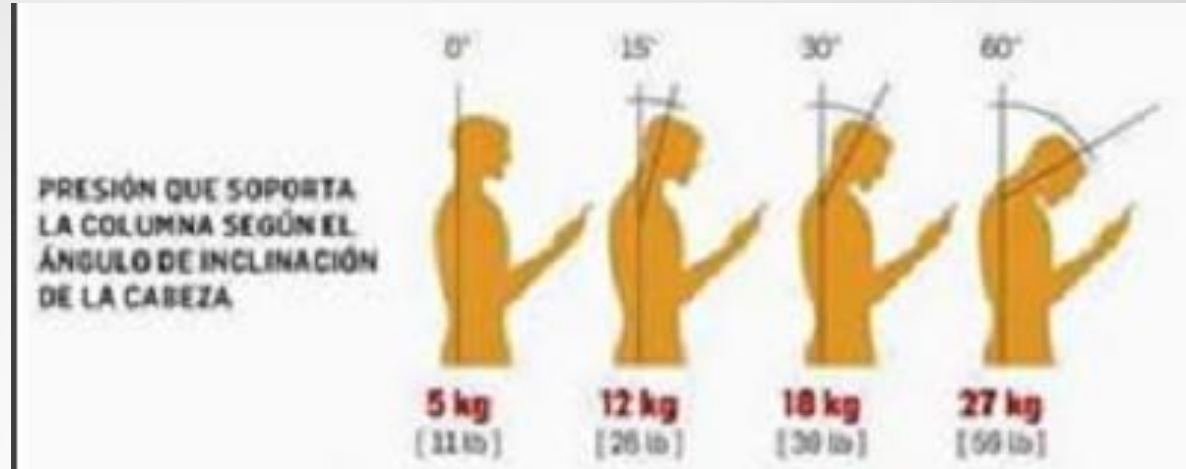
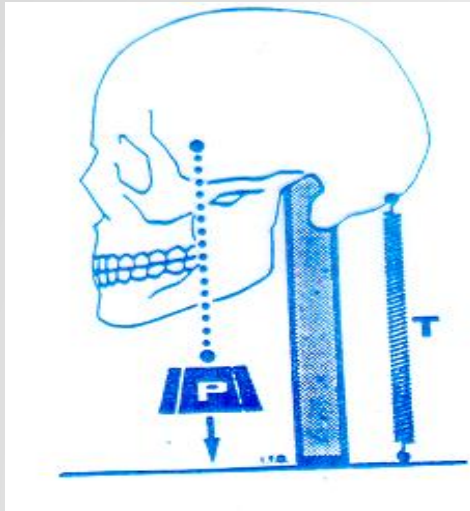
❖ Jarrera estatiko mantenduak

❖ Besoak sorbaldaren altuera gainetik lan egitea

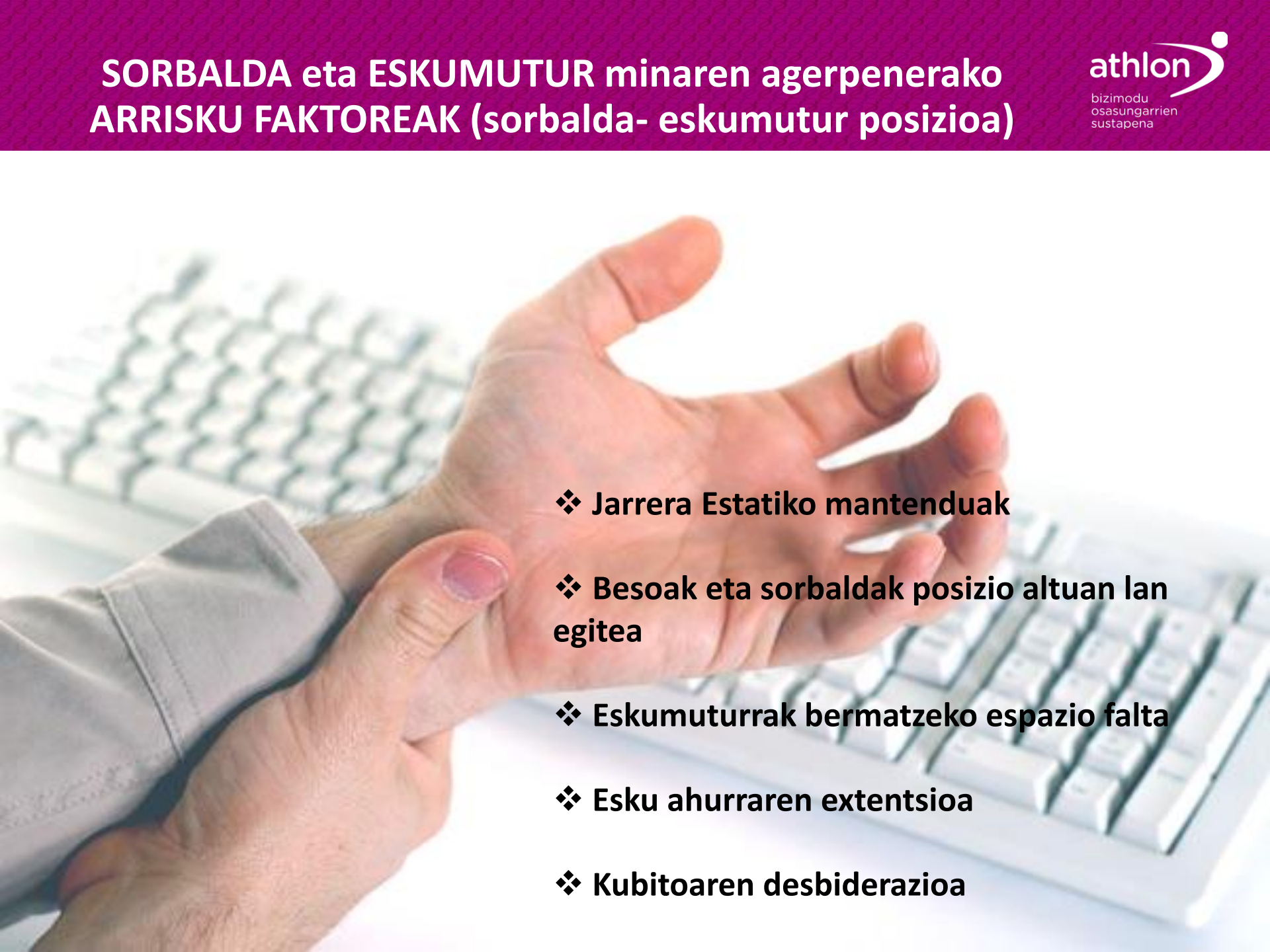
❖ Lepo flexioa eskatzen duten jarrera mantenduak

❖ Buruaren errotazioak eta inklinazioak

ZERBIKALETAKO minaren agerpenerako ARRISKU FAKTOREAK (buru-lepo posizioa)



SORBALDA eta ESKUMUTUR minaren agerpenerako ARRISKU FAKTOREAK (sorbaldak- eskumutur posizioa)

- 
- ❖ **Jarrera Estatiko mantenduak**
 - ❖ **Besoak eta sorbaldak posizio altuan lan egitea**
 - ❖ **Eskumuturrak bermatzeko espazio falta**
 - ❖ **Esku ahurraren extentsioa**
 - ❖ **Kubitoaren desbiderazioa**

SORBALDA eta ESKUMUTUR minaren agerpenerako ARRISKU FAKTOREAK (sorbaldak- eskumutur posizioa)



SORBALDA eta ESKUMUTUR minaren agerpenerako ARRISKU FAKTOREAK (sorbalda, eskumutur posizioa)



SORBALDA eta ESKUMUTUR minaren agerpenerako ARRISKU FAKTOREAK (sorbaldak- eskumutur posizioa)



Sorbaldak eta besoak igota lan egin

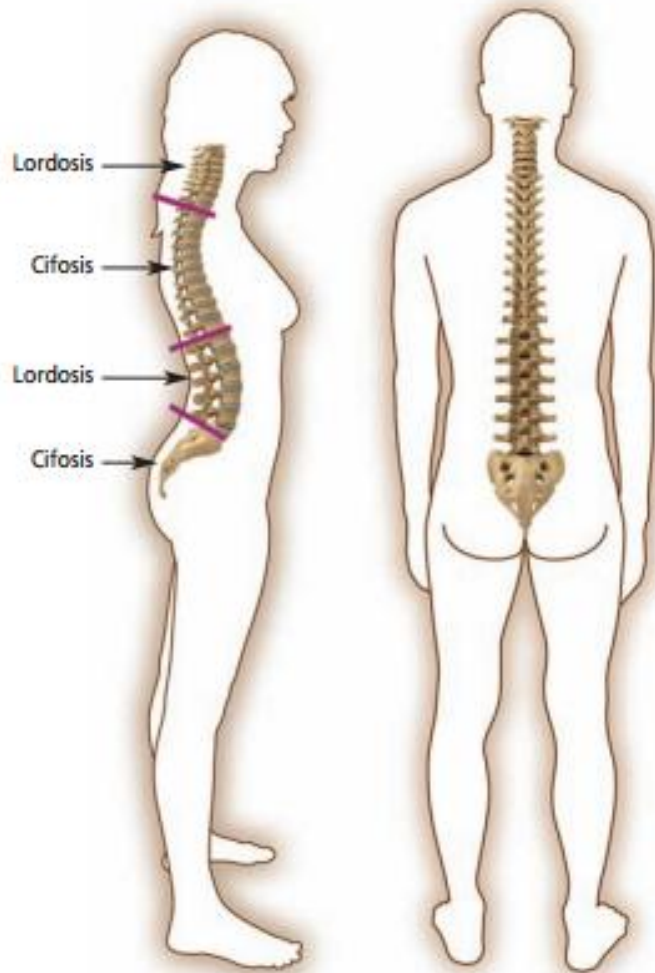


**Eskuahurraren
extensioa**

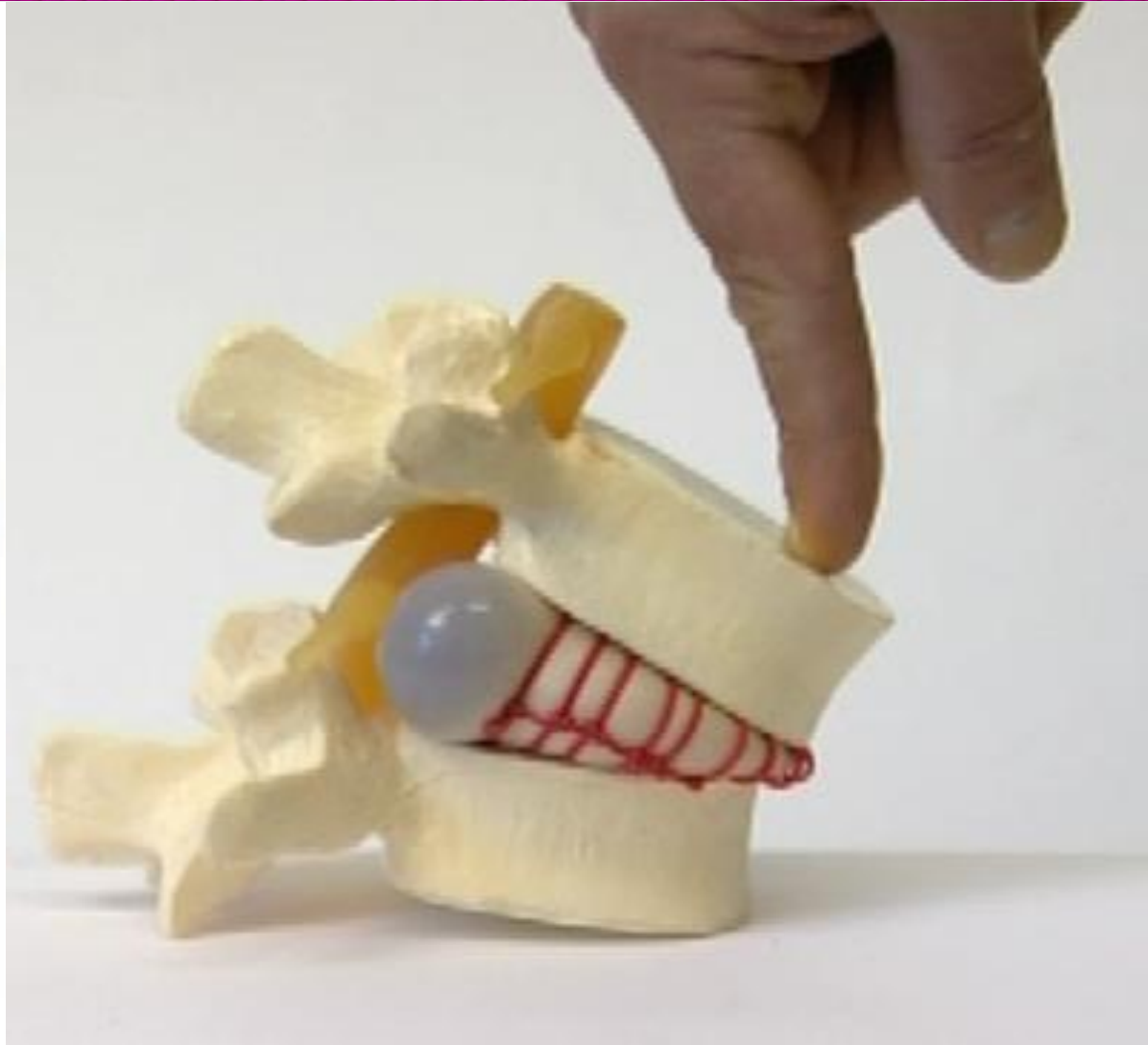


**Eskumuturrak bermatuta , apoiatuta
ez izatea**

Ezagutu dezagun BIZKARREZURRA

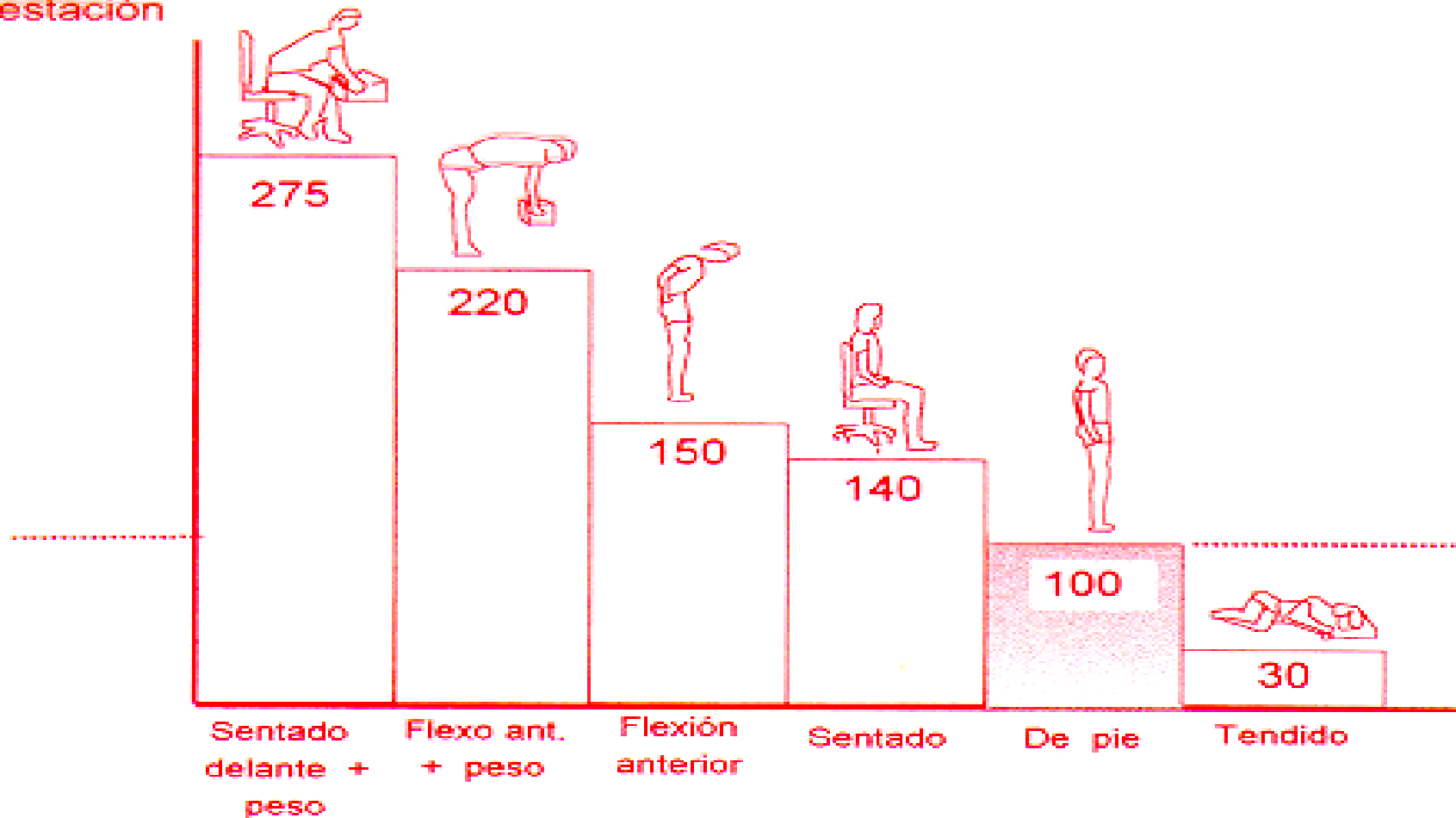


Curvas normales de la columna vertebral

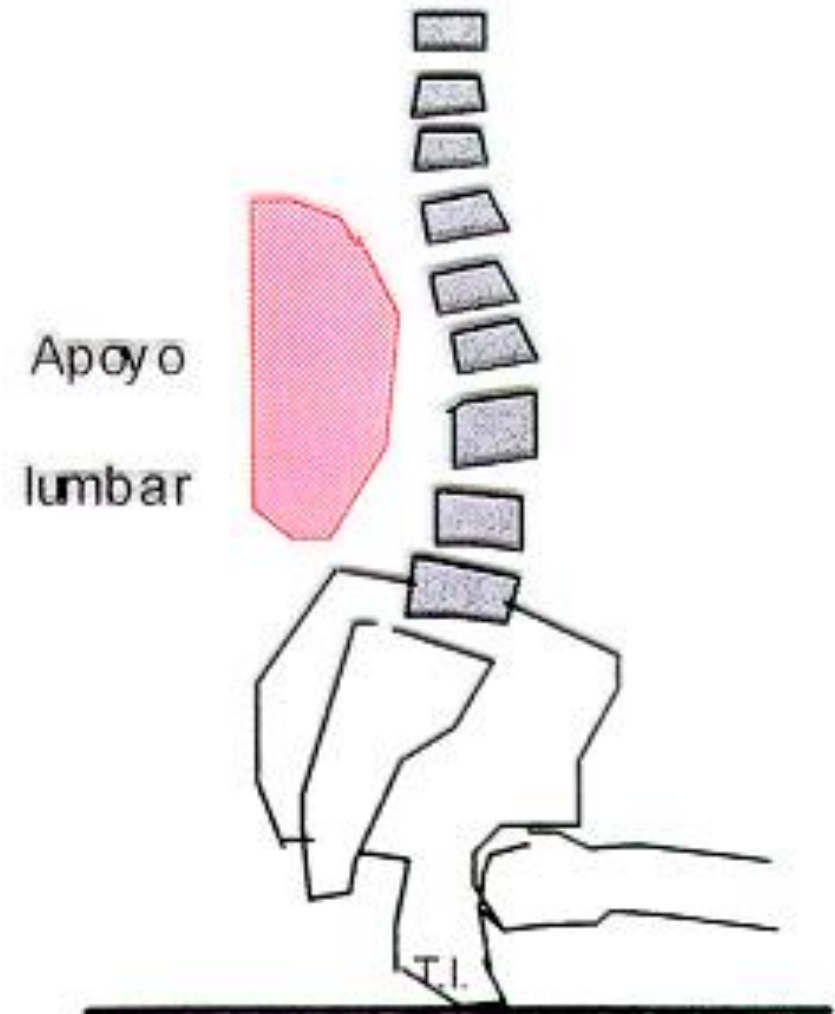
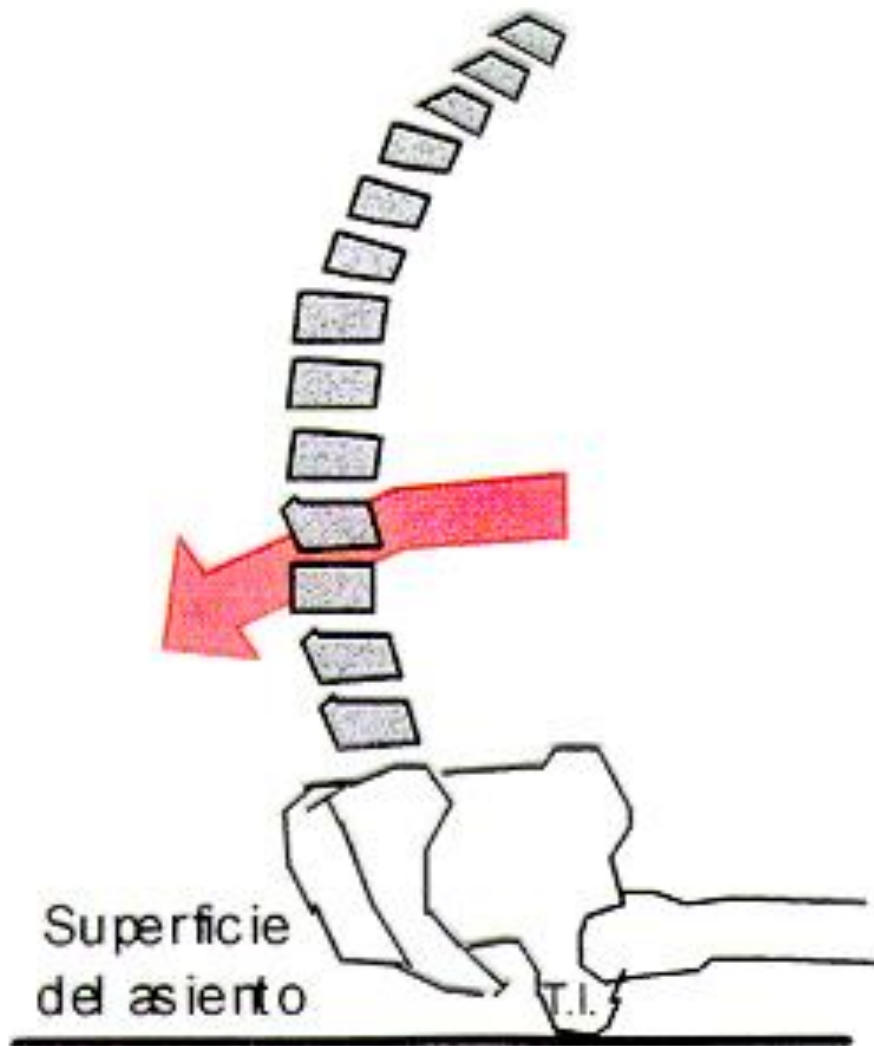


BIZKARREKO minaren agerpenerako ARRISKU FAKTOREAK

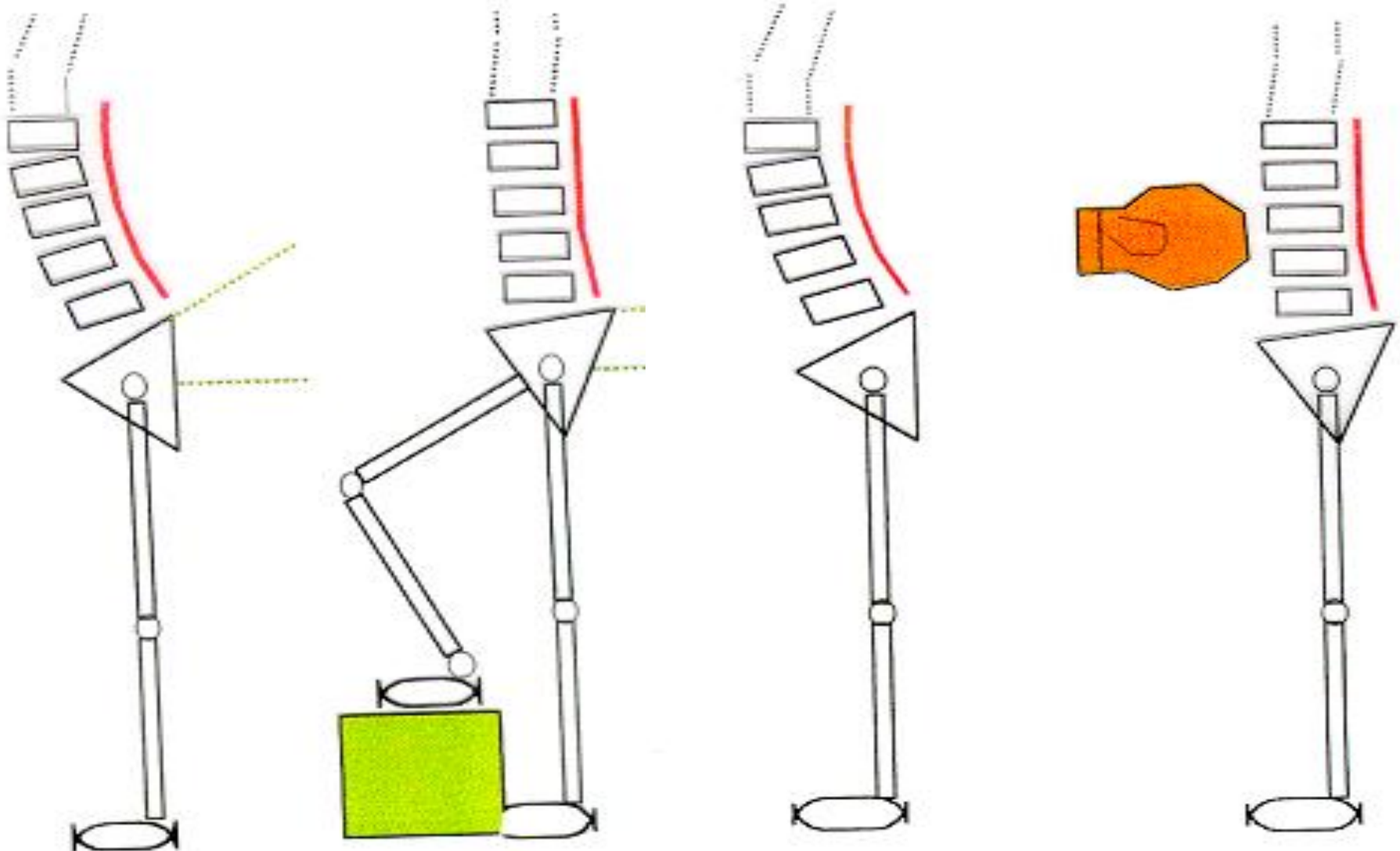
Carga en % con
bipedestación



BIZKARREKO minaren agerpenerako ARRISKU FAKTOREAK



BIZKARREKO minaren agerpenerako ARRISKU FAKTOREAK



BULEGOAN LAN EGITEAREN ARRISKUAK

Lan Ingurua

❖ Mugimendu Mugatua

- Jarrera Estatikoak

❖ Jarrera Desegokiak

- Esertzeko modua: lunbar aldea ez bermatzea
- Buru- lepo posizioa
- Besoen posizioa
- Eskumuturren posizioa

❖ Lan ingurua

- Espazio falta
- Laneko ahulkia
- Laneko mahaia
- Pantailaren kokapena

Ahulkiaren ahokadura (ajuste)



LANEKO AULKIA



LANEKO AULKIA





Ahulkiaren Altuera

- ❖ Bizkarra zuzen daukagula eseriko gara.
- ❖ Mahaira gerturatuz, ukondoak mahaiaren altueran geratzeko moduan doituko dugu altuera.
- ❖ Beharrezkoa bada, oinak bermatzeko

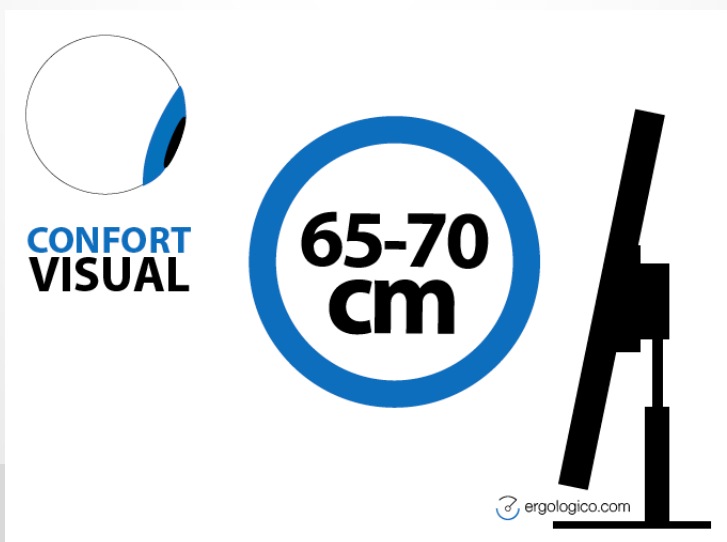


Ahulkiaren Altuera



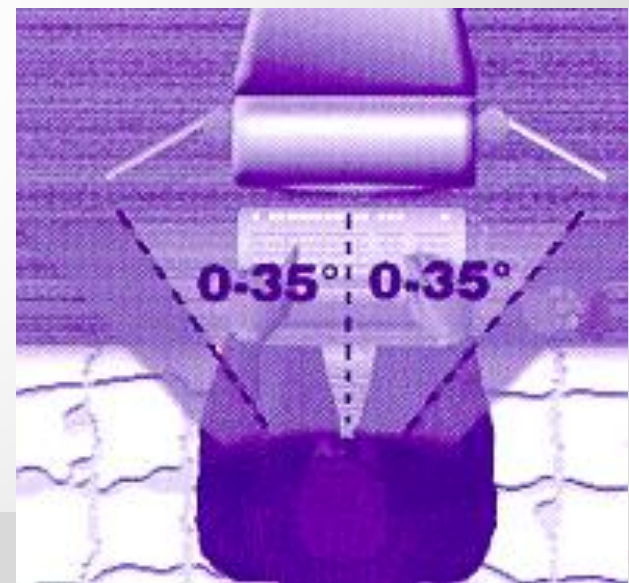
❖ OHIKO AKATSAK

- Pantaila aldamen batera egotea
- Pantaila begietatik gertuegi edo urrunegi egotea



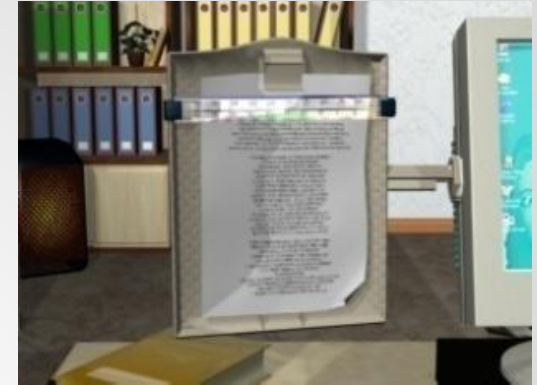
ORDENAGAILUAREN KOKAPENA

- Pantaila baxuegi edo altuegi egotea



Laneko elementuen banaketa mahaiaren gainean

❖ Lepoko flexioa ekiditzeko atrila erabili.



❖ Pantaila norabidetu erreflexuak ekiditzeko moduan.



❖ Teklatua kokatu mahaiaren izkinan ez gelditzeko moduan.



Laneko elementuen banaketa mahaiaren gainean

❖ Teklatua altu gelditzen bada, eskumutur euskarria erabili



❖ Xagua, teklatutik gertu kokatu eta erabili.



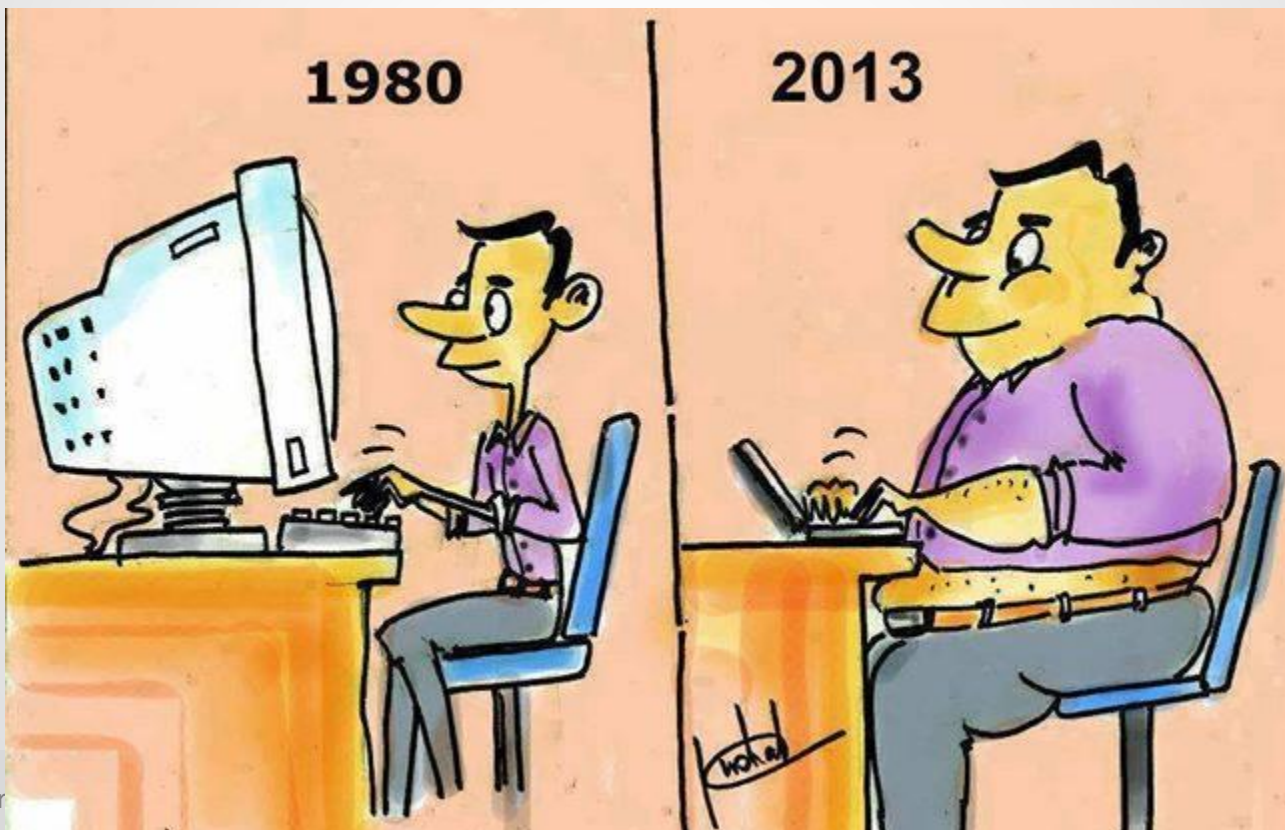
❖ Ukalondoa gorputzarekin kontaktuan.



ARRISKU FAKTOREAK

1.- LANEKOAK

2.- BANAKAKOAK INDIBIDUALAK



❖ **GORPUTZ JARRERA egokien garapena**

❖ **ARIKETA KONPENTSATORIOAK burutu**

- **Erlajazio Muskularra**
- **Erlajazio Orokorra**
- **Giltzadura Mugikortasuna**
- **Luzaketak**

❖ **JARDUERA FISIkoa modu erregular batean burutu**

Laneko elementuen banaketa mahaiaren gainean



PREBENTZIO NEURRIAK: AUTOZAINKETA



durante todo el ejercicio.

PREBENTZIO NEURRIAK: AUTOZAINKETA



Trata de hacer los círculos mas amplios posibles.

PREBENTZIO NEURRIAK: AUTOZAINKETA



inclinaremos la cabeza hacia ese lado.

PREBENTZIO NEURRIAK: AUTOZAINKETA



Mantendremos la posición 15-20 sg.

PREBENTZIO NEURRIAK: AUTOZAINKETA



poco a poco nos inclinaremos hacia delante

PREBENTZIO NEURRIAK: AUTOZAINKETA



PREBENTZIO NEURRIAK: AUTOZAINKETA



Con la mano izquierda empujaremos hacia nosotros

PREBENTZIO NEURRIAK: AUTOZAINKETA

A woman with short brown hair, wearing a bright red long-sleeved shirt and light-colored trousers, is walking on a black treadmill. She is positioned in front of a white desk that holds a computer monitor displaying a website, a keyboard, and a mouse. The setting appears to be a modern office or a health center with large windows in the background. The text "ESKERRIK ASKO!" is overlaid in large, bold, red letters across the center of the image.

ESKERRIK ASKO!

