



Ergonomía en Enfermería Instrumentista

Un caso práctico

Instrumentación de la Artrodesis Lumbar

Alsina Casar Amparo, Herrera Jimenez Susana, Aparicio Llobet Cristina, García Fernandez Mónica, Garnacho Nuñez Susana, Labeau Gratadour Beatriz, Rodriguez Guizada Leidy, Tudó Puig Rosa, Valle Morales José

**MC MUTUAL Copérnico, Área Quirúrgica
Barcelona**

Introducción

Los problemas músculo-esqueléticos son identificados como principal factor de riesgo en el sector sanitario, debido a la exposición continua de posturas inadecuadas.



Al cuestionarnos el por qué de la sobrecarga músculo esquelética que experimentamos durante la instrumentación de la cirugía de la artrodesis lumbar, pensamos que muchas de estas dolencias tendrían solución con pequeñas modificaciones de las posturas inadecuadas en el ámbito del trabajo.

Material y métodos

- **Recopilamos datos mediante estudio fotográfico (secuencias de imagen) de las diferentes posturas de trabajo adoptadas durante la realización de la cirugía de artrodesis lumbar.**
- **Valoramos el nivel de riesgo, mediante el método O.W.A.S. (Ovako Working Análisis Sistem) para: Identificar, codificar y clasificar posturas y posiciones críticas en 3 categorías de riesgo (espalda, brazos y piernas), así como las acciones correctivas para mejorar las posturas de la tarea evaluada.**

Método O.W.A.S. categorías de riesgo

Categoría de riesgo	Efectos sobre el sistema músculo-esquelético	Acción correctiva
1	Postura normal sin efectos dañinos en el sistema músculo-esquelético	No requiere acción
2	Postura con posibilidad de causar daño al sistema músculo-esquelético	Se requieren acciones correctivas en un futuro cercano
3	Postura con efectos dañinos sobre el sistema músculo-esquelético	Se requieren acciones correctivas lo antes posible
4	La carga causada por esta postura tiene efectos muy dañinos sobre el sistema músculo-esquelético	Se requiere acciones correctivas inmediatamente

Método O.W.A.S. posición de espalda

Código de postura

3



Espalda derecha.

El eje del tronco está alineado con el eje caderas-piernas

1



Espalda doblada

Flexión del tronco Superior a 20°

2



Espalda con giro

Torsión del tronco o inclinación lateral superior a 20°

3



Espalda doblada con giro

Existe flexión del tronco y giro de forma simultánea

4



Método O.W.A.S. posición de los brazos

Código
de postura



Los dos brazos bajo el nivel de los hombros

1



Un brazo bajo el nivel de los hombros y el otro elevado por encima.

2



Los dos brazos elevados por encima del nivel de los hombros

3



Método O.W.A.S. posición de las piernas



Sentado

Código de postura

1



De pie con las dos piernas rectas con el peso equilibrado entre ambas

2



De pie con una pierna recta y la otra flexionada con el peso desequilibrado entre ambas

3



De pie o en cuclillas con las dos piernas flexionadas y el peso equilibrado entre ambas

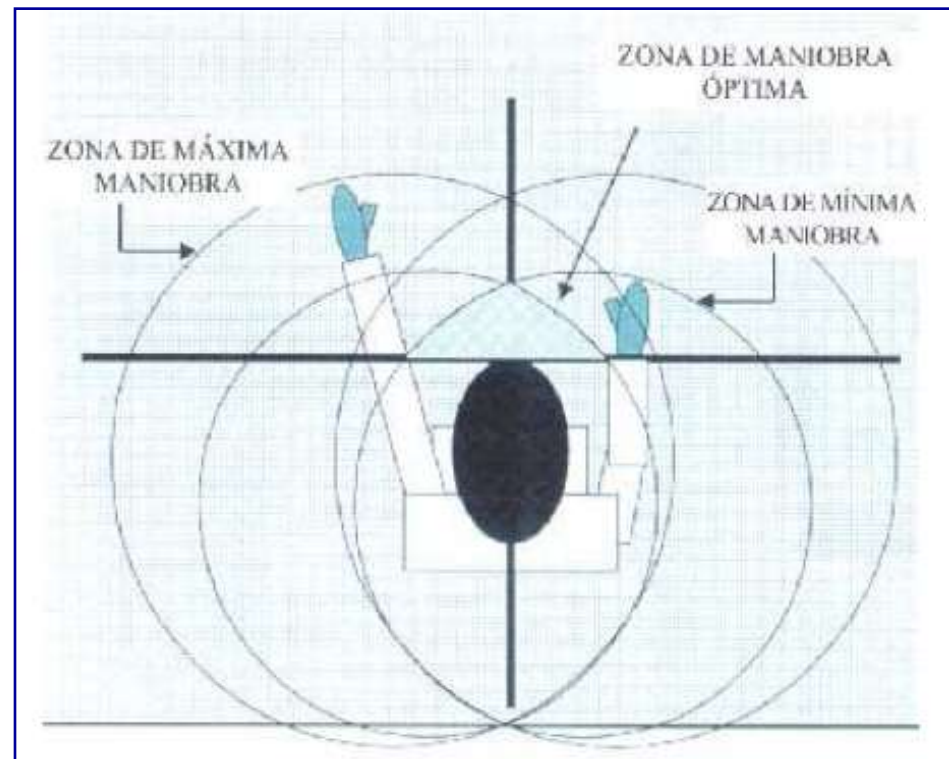
4



Principios de economía de movimientos

- **Los movimientos deben ser:**

- **Productivos (Área de trabajo ordenada)**
- **Sencillos**
- **En trayectoria curvilínea**
- **Simétricos**
- **Dentro de los límites de alcance**



"Es bueno que las cosas se encuentren donde deben y que se optimicen los movimientos necesarios para llevar a cabo una labor"



Conclusiones:

Como resultado de las observaciones realizadas hemos visto que una buena propuesta ergonómica y una correcta planificación de economía de movimientos, nos ayuda a corregir situaciones de riesgo para:

- Evitar la sobrecarga física**
- Aumentar la satisfacción laboral**
- Mejorar el rendimiento en el lugar de trabajo**

BIBLIOGRAFÍA:

- González y Oliva C."Ergonomía en el medio hospitalario". Todo Hospital. Nov. 1994, 111, 11-21**
- "OWAS. Evaluación de las posturas durante el trabajo" por Pedro R. Mondelo, Eva Bargalló y Aquiles Hernandez. Barcelona, España, Nov 2001.**
- Macatamney, L; Corlett, E.N. (1992) Ergonomic workplace assesment in a health care context. En Ergonomics, Volumen: 35, nº 9, PÁGINAS: 965-978**