



5 minute safety talk

Ergonomics

One-third of all workers' compensation claims are due to ergonomic issues, according to the U.S. Bureau of Labor Statistics. Ergonomics involves designing and arranging workspaces so people work efficiently and safely, but the study is not limited to the workplace. Ergonomics also touches people in their everyday lives. Consider the example of cars in the 1970s versus cars today. Control panels have been engineered to fit most drivers. Ergonomics issues need to be considered around the house, too, in activities ranging from painting and yardwork to knitting and crocheting.

Ergonomics is used to evaluate how you do tasks and to identify any risk factors that might lead to injury. Then, once identified, the next step is to find the best solution to eliminate risks or manage hazards. Your individual capabilities and limitations are considered to ensure tasks, equipment and your environment are best-suited to fit your needs.

What are musculoskeletal disorders?

They are disorders that affect the human body's movement. Ergonomic conditions are disorders of the soft tissues, specifically of the muscles, nerves, tendons,

ligaments, joints, cartilage, blood vessels and spinal discs. If you experience pain or injury in your soft tissues, it might be caused by factors such as repetition (keying or mousing), force, awkward posture (is your computer monitor adjusted properly?), contact stress or vibration. To avoid confusion from other types of injuries, it should be noted that ergonomics disorders are not caused by slips, trips, falls or motor vehicle collisions. But car crashes can bring about the onset of ergonomics injury.

Recognizing ergonomic symptoms

Common ergonomic symptoms include tenderness or numbness in soft tissue areas, tingling, swelling and pain. Sometimes difficulty moving or using an extremity is a symptom. These symptoms may trigger trauma or a disorder related to ergonomic conditions. If you are experiencing ergonomic symptoms, contact your human resources representative or safety professional. Then, if they are unable to determine the cause of your pain, see your physician or occupational physician.

Ergonomic risk factors

The main categories of ergonomic risk are:

- Environment – risks found in your work environment (lighting, temperature, noise)
- Equipment – risks associated with the equipment you use and proper fit/adjustment (desk, chair, computer, keyboard, monitor and vibrating machinery such as a jackhammer)
- Work practices – risks caused by work requirements, processes or procedures (standing, repetitive motions such as assembly line jobs and skipping breaks)
- Individual – risks that are unique to you as an individual, such as a physical characteristic, habits and behavior (height, fitness, limitations)

Repetitive movements that may be non-strenuous or strenuous can cause musculoskeletal disorders. Some conditions can be brought on by:

- Sudden increase in your workload
- Introduction of a new process to your work routine
- Use of vibrating tools
- Maintaining poor or unhealthy posture

Common ergonomic problems

You probably have heard of many of these common ergonomic problems: bursitis (inflammation of fluid-filled pads that act as cushions at the joints), carpal tunnel syndrome, osteoarthritis, tendonitis, tension (neck or shoulder, often the result of a pinched nerve) and trigger finger.

If you have been diagnosed with one of these conditions and your work tasks, equipment and environment have not changed, be sure to talk with your supervisor, HR rep or safety professional to find ways to adjust your work station and alter your patterns so they will not stress your soft tissues.

Ergonomic solutions

To help minimize and possibly eliminate ergonomic risk factors, there are some steps you can take. Be sure to talk with an ergonomics expert to identify what is causing the symptoms and to find solutions to eliminate or reduce risks.

Anti-fatigue mats can help if you're standing for long periods of time, particularly on concrete surfaces. Alternating repetitive tasks with non-repetitive tasks at regular intervals or increasing the number of breaks from repetitive work also can reduce or eliminate ergonomic risk factors you may be subjected to in all facets of your life. Consider alternating different muscle groups – if you have to manually stack items, alternate with periodic rest breaks or more sedentary tasks like entering shipping data into a computer. Taking appropriate steps could lead to an increase in productivity. You should experience fewer injuries and fewer lost work days.



5 minute safety talk

Ergonomía

Según la Oficina de Estadística Laboral de los EE. UU., un tercio de los reclamos de indemnización laboral se relacionan con cuestiones ergonómicas. La ergonomía implica diseñar y orientar los espacios de trabajo de modo tal que los individuos puedan trabajar de manera eficiente y segura, pero el estudio no se limita al lugar de trabajo. La ergonomía también afecta la vida cotidiana de los empleados. Tomemos como ejemplo los automóviles de la década de 1970 y los de la actualidad. Los paneles de control se han modificado para que la mayoría de los conductores se sientan cómodos. Las cuestiones ergonómicas también deben considerarse en el hogar, en actividades que van desde pintar y trabajar en el jardín hasta tejer al crochet.

La ergonomía se utiliza para analizar el modo en el que se realizan las tareas e identificar cualquier factor de riesgo que pueda ocasionar una lesión. Una vez identificado, el siguiente paso es buscar la mejor solución para eliminar los riesgos o lidiar con ellos. Se tienen en cuenta sus capacidades individuales y sus limitaciones para que se le asignen tareas, equipos y un ambiente de trabajo acordes a sus necesidades.

¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos?

Son trastornos que afectan el movimiento del cuerpo humano. Las afecciones ergonómicas son trastornos de

los tejidos blandos, en especial de los músculos, nervios, tendones, ligamentos, articulaciones, cartílagos, vasos sanguíneos y discos intervertebrales. Si siente dolor o sufre una lesión en los tejidos blandos, esto puede ser causado por factores tales como la repetición de ciertas actividades (usar el teclado o el *mouse* de la computadora), hacer fuerza, adoptar una mala postura (el monitor de su computadora, ¿está ajustado del modo correcto?), estrés por contacto o vibración. Para evitar confusiones con otros tipos de lesiones, se debe destacar que los trastornos de tipo ergonómico no son causados por resbalones, tropiezos, caídas o colisiones en vehículos motorizados. Sin embargo, las colisiones pueden traer consigo el comienzo de una lesión ergonómica.

Cómo reconocer síntomas de un trastorno ergonómico

Los síntomas de afecciones de tipo ergonómico incluyen sensibilidad y adormecimiento en las áreas de los tejidos blandos, cosquilleo, hinchazón y dolor. A veces aparecen síntomas, como dificultad para moverse o utilizar una extremidad. Estos síntomas pueden ser los detonantes de un trauma o trastorno relacionados con condiciones ergonómicas. Si tiene síntomas relacionados con una afección de tipo ergonómico, contáctese con un representante de recursos humanos o un profesional especializado en seguridad. A continuación, si no ha podido determinar cuál es la causa del dolor, comuníquese con su médico de cabecera o laboral.

Factores de riesgo en relación con la ergonomía

Las principales categorías de riesgo ergonómico son las siguientes:

- Ambientales: riesgos presentes en su ambiente de trabajo (luz, temperatura, ruido)
- Relacionadas con equipos: riesgos asociados con el equipo que utiliza y el ajuste apropiado (escritorio, silla, computadora, teclado, monitor y maquinaria que vibre, tal como un martillo neumático)
- Prácticas laborales: riesgos causados por requisitos, procesos o procedimientos laborales (estar de pie, hacer movimientos repetitivos, tales como los relacionados con trabajos en línea de montaje y saltar los descansos)
- Individuales: riesgos que afectan a una persona únicamente según sus características, tales como características físicas, hábitos y comportamientos (altura, estado físico, limitaciones)

Tanto los movimientos repetitivos exigentes como los no exigentes pueden generar trastornos musculoesqueléticos. Algunas afecciones pueden surgir debido a:

- Un aumento repentino de la carga de trabajo
- La inclusión de un nuevo proceso en la rutina laboral
- El uso de herramientas que vibren
- Una postura inadecuada

Problemas frecuentes de tipo ergonómico

Probablemente haya escuchado hablar de estos problemas ergonómicos frecuentes: bursitis (inflamación de las almohadillas rellenas de líquido que actúan como cojines amortiguadores en las articulaciones), síndrome del túnel carpiano, osteoartritis, tendinitis, tensión (en el cuello o los hombros, con frecuencia debido a un nervio pinzado) y dedo en gatillo.

Si se le ha diagnosticado una de estas afecciones y sus tareas laborales, el equipo que utiliza y su lugar de trabajo no han cambiado, asegúrese de hablar con su supervisor, con un representante de recursos humanos o un profesional especializado en seguridad para buscar modos de adaptar su estación de trabajo y cambiar sus hábitos, modos, y así evitar dañar los tejidos blandos.

Soluciones ergonómicas

Para ayudar a minimizar y posiblemente eliminar los factores de riesgo ergonómico, puede tomar medidas como las siguientes: Asegúrese de hablar con un experto en ergonomía para identificar la causa de los síntomas y encontrar soluciones para eliminar o reducir los riesgos.

Las esteras antifatiga pueden ayudarlo, si permanece de pie durante períodos prolongados, en especial en superficies de hormigón. El hecho de alternar tareas repetitivas con otras no repetitivas a intervalos regulares, o tomar más descansos que de costumbre al realizar tareas repetitivas, también puede ayudar a reducir o eliminar los factores de riesgo ergonómico que se pueden presentar en todos los aspectos de su vida. Considere alternar el uso de diferentes grupos de músculos. Si debe apilar artículos, alterne esta actividad con períodos de descanso en forma periódica o con tareas más sedentarias, como ingresar datos de envíos en una computadora. Tomar las medidas adecuadas podría traducirse en una mayor productividad. Debería sufrir menos lesiones y perder menos días de trabajo.