



MEMÒRIA DEL PROJECTE D'INTERVENCIÓ ERGONÒMICA EN EL CTI
(setembre de 2009)

DESCRIPCIÓ DEL PROJECTE

Davant l'alta incidència de mal d'esquena que hi ha entre el personal de la UIB, hem dissenyat un programa d'intervenció ergonòmica o "escola de l'esquena" amb l'objecte d'aplicar-lo a tota la comunitat universitària. Aquest és un projecte innovador en l'àmbit universitari i de l'educació, i pot suposar grans beneficis per a la salut del personal docent, del personal d'administració i serveis i també per a l'alumnat.

Inicialment, el programa s'ha provat a petita escala en el Centre de Tecnologies de la Informació (CTI) de la UIB, atès que és un grup homogeni de treballadors: la majoria són informàtics (i per tant fan moltes hores de feina davant l'ordinador) i tenen entre 30 i 40 anys. Els resultats d'aquesta prova ens han demostrat que el projecte és funcional i que es podrà aplicar a tota la comunitat universitària, i també ens ha permès posar a punt els procediments i millorar diversos aspectes abans d'aplicar-lo a tota la comunitat.

Els professionals que han desenvolupat el present projecte són els següents:

- Dr. Santiago Hernández Allès, tècnic superior del Servei de Prevenció de la UIB.
- Iosune Salinas, i professora col·laboradora del Departament d'Infermeria i Fisioteràpia de la UIB, fisioterapeuta i especialista en ergonomia.
- Antònia Ferrer, tècnic superior del Servei de Prevenció de la UIB.
- Margalida Terrassa, metgessa del treball (Servei de Prevenció de la UIB).
- Margalida Sastre, metgessa del treball (Servei de Prevenció de la UIB).
- Maribel Taroncher, tècnica bàsica (Servei de Prevenció de la UIB).

ACTIVITATS REALITZADES

1r. Presentació del projecte ergonòmic al personal del CTI: el març de 2009 es va organitzar una reunió per explicar el projecte a tot el personal del CTI, i es va aprofitar per sol·licitar-los la seva participació i col·laboració durant tot el procés.

2n. Reconeixements mèdics: el març es varen analitzar els resultats dels reconeixements mèdics realitzats els darrers anys al personal del CTI, incidint amb les dades de mal d'esquena. Arrel d'aquest anàlisi, hem comprovat que:

- a) el 42% del personal del CTI que s'ha sotmès al reconeixement mèdic manifesta que té mal d'esquena sovint.
- b) El 30% del personal del CTI que s'ha sotmès al reconeixement mèdic presenta contractures musculars palpables a l'esquena.

3r. Visita a cada lloc de feina per avaluar les condicions ergonòmiques: els tècnics de prevenció de la UIB han revisat les avaluacions de riscos de pantalles de visualització de dades (PVD) de tot el personal del CTI durant els mesos d'abril i maig. Arrel



d'aquesta avaluació, s'han començat a solucionar els problemes ergonòmics detectats (compra de reposapeus, faristols, recolzacanells, mobiliari ergonòmic; reubicació o recol·locació dels elements de feina; correcció de postures; etc.). S'han elaborat informes individuals que s'han lliurat a cada treballador, per a la seva informació.

Les conclusions de les avaluacions de PVD són les següents:

Riscos detectats	Casos	%	Observacions
Problema d'espai	47	88,6 %	Es solucionarà quan es construeixi l'edifici d'ampliació del CTI (previst per 2010-2011)
Problemes de temperatura	16	30,2 %	
Postures incorrectes de feina	13	24,5 %	Recomanacions realitzades durant l'avaluació i en l'informe
Problemes d'iluminació (per manca o per excés)	6	11,3 %	S'està valorant la solució d'aquests problemes.
Intervenció, adaptació d'elements en el lloc de treball	6	11,3 %	Realitzades durant la visita
Dotació de material ergonòmic (faristols, reposapeus,...)	15	23,8 %	Servei de Prevenció. Solucionat.

Aquestes avaluacions han contribuït a millorar l'ergonomia dels llocs de feina i paral·lelament han estat una eina de formació "in situ" molt útil.

4t. Curs d'ergonomia: entre maig i juliol s'ha impartit un curs d'ergonomia específic per al personal del CTI, d'assistència obligatòria, dins l'horari laboral. El curs ha tingut una durada d'una hora setmanal durant 8 setmanes. S'han fet dos grups atenent a l'elevat número de treballadors (54) i que el servei no pot quedar desatès. El curs ha estat dissenyat i impartit per Iosune Salinas, fisioterapeuta i professora del Departament d'Infermeria i Fisioteràpia.

El contingut del curs ha estat el següent:

- Sessió 1: Aspectes bàsics d'ergonomia i higiene postural.
- Sessió 2: Educació postural i estiraments al lloc de feina I.
- Sessió 3: Ergonomia: postures de treball.
- Sessió 4: Educació postural i estiraments al lloc de feina II.
- Sessió 5: Ergonomia: espais i ambient.
- Sessió 6: Educació postural i estiraments al lloc de feina III.
- Sessió 7: Ergonomia: equipaments (PVD, teclat, rata, telèfon, etc)
- Sessió 8: Massatge i automassatge.

5è. Programa d'activitat física. Ha consistit en dos apartats:



a) realització d'exercicis i estiraments de fisioteràpia per relaxar i enfortir la musculatura de l'esquena, amb una durada d'uns 10 minuts, dues vegades al dia, i que es fa dins l'horari laboral i en el mateix lloc de feina de cada treballador. Això s'ha aconseguit mitjançant un programa informàtic que s'activa a diari en l'ordinador, mostrant uns vídeos que guien l'usuari durant els exercicis.

La filmació dels exercicis i el posterior muntatge han estat realitzats pel Servei d'Audiovisuals de la UIB el mes de juliol. El programa informàtic capaç d'executar-se periòdicament a uns certs intervals, i que obri un visor html que mostra els vídeos anteriors des d'un servidor web, ha estat realitzat pels informàtics del Centre de Tecnologies de la Informació (CTI) durant el mes de juliol. Aquestes dues activitats (filmació dels vídeos i programa informàtic) s'han pogut realitzar gràcies a la subvenció concedida per la Direcció General d'Universitat.

b) realització d'esport: s'ha promogut que el personal del CTI realitzi esport fora de l'horari laboral, principalment aquells esports que reforcen la musculatura del tronc superior (natació, ioga, pilates, gimnàstica específica, etc.). La UIB ja afavoria aquest aspecte des de fa temps, atès que les instal·lacions esportives de la UIB tenen preus especials per al nostre personal i existeix un programa d'activitats dirigides exclusivament al PDI i PAS. En el marc del present projecte, durant el curs s'ha insistit al personal en els beneficis de l'esport, i s'ha anotat el percentatge de personal fa esport de forma regular a efectes de càlculs estadístics.

6è. Difusió d'informació: el Servei de Prevenció ha elaborat i distribuït tríptics i cartells d'informació que s'han exposat en llocs ben visibles de les oficines del CTI, per promoure l'adopció de postures correctes durant la feina.

Cal destacar que en tot aquest procés ha estat molt important la participació i implicació del Director i dels responsables de cada secció del CTI (caps d'Àrea).

RESULTATS

Amb l'objecte de valorar el programa ergonòmic aplicat en el CTI, entre juliol i agost varem realitzar una enquesta entre tot el seu personal. Els resultats obtinguts són els següents:

Nº qüestionaris contestats: 37
Percentatge contestat: 68,5 %

Personal que tenia lesió o molèsties a l'esquena:	38,9 %
Personal que tenia lesió o molèsties a cervicals:	42,9 %
Personal que tenia lesió o molèsties a canells/colzes/espatlles:	25 %

Personal que ha millorat l'estat de l'esquena:	14,3 % dels que tenien mal
Personal que ha millorat l'estat de les cervicals:	53,3 % dels que tenien mal
Personal que ha millorat els canells/colzes/espatlles:	12,5 % dels que tenien mal



Han millorat la postura de feina:	83,8 %
Fan canvis de postura per evitar estatisme:	81,1 %
Fan exercicis / estiraments a la feina:	16,2 %
Fan activitat física regular:	42,9 %
Han millorat les postures quotidianes:	73,0 %

La visita tècnica al lloc de feina ha millorat l'ergonomia:	30,6 %
La visita tècnica al lloc de feina ha millorat postura:	58,3 %

Valoració del CURS PRESENCIAL (de 1 a 5):	3,8
Valoració global del PROJECTE ERGONÒMIC (de 1 a 5):	3,8

CONCLUSIONS PROVISIONALS DE L'APLICACIÓ DEL PROJECTE EN EL CTI

1. El percentatge de mal d'esquena que manifesta el personal es correspon amb els resultats dels reconeixements mèdics dels darrers anys (al voltant del 40%).
2. El percentatge de lesions o molèsties a l'esquena abans d'iniciar el projecte era similar al de cervicals (aprox. 40%), ambdós molt superiors a les lesions o molèsties a canells, colzes o espatlles (25%).
3. Arrel de l'aplicació del projecte ergonòmic s'ha aconseguit que el personal millori notablement de les dolences. La millora ha estat espectacular en les cervicals (el 53% ha millorat) i moderada en l'esquena (14,3%) i canells/colzes/espatlles (12,5%). Cal esperar que la realització continuada dels exercicis en el lloc de feina a través del programa informàtic millorarà encara més l'estat de salut a mitjà i llarg termini. Això ho podrem comprovar de forma objectiva en els propers reconeixements mèdics i en la realització d'una nova enquesta que farem l'any 2010.
4. El projecte ha estat molt profitós, atès que ha aconseguit que la gran majoria del personal millori la postura a la feina i faci canvis de postura per evitar l'estatisme (> 80%), millori les postures quotidianes (73%) i faci activitat física regular (43%). Això comportarà beneficis a mitjà i llarg termini, cosa que podrem constatar en els propers reconeixements mèdics.
5. Ha augmentat el percentatge de personal que fa exercicis i estiraments durant la feina (16%). Aquest percentatge millorarà notablement quan el personal utilitzi l'aplicació informàtica per visualitzar els vídeos dels exercicis en el mateix lloc de feina.
6. La visita tècnica per valorar les condicions ergonòmiques de cada lloc de feina ha tingut bons resultats, atès que s'ha millorat el 30,6% dels llocs de feina i s'ha contribuït a millorar la postura del personal en un 58,3%. Cal destacar que els llocs de feina milloraran molt quan es construeixi l'edifici d'ampliació del CTI (2010-2011), atès que s'aconseguiran nous despatxos i això solucionarà els problemes més greus que hi ha actualment (manca d'espai, problemes de temperatura).



7. El personal valora molt positivament el projecte que estem duent a terme en el CTI (3,8 punts sobre 5), i ens animen a seguir en aquesta línia.
8. El percentatge de participació dels treballadors és molt elevat, en part gràcies a col·laboració del Director del CTI.
9. En definitiva, l'aplicació del programa en el CTI com a experiència pilot ha estat molt positiva i ens permetrà aplicar-lo en breu a la resta de la comunitat universitària, es a dir, a tot el personal de la UIB (PDI i PAS) i a l'alumnat, adaptant-lo a les peculiaritats de cada col·lectiu (professorat, personal de biblioteques, personal d'oficines, alumnat, etc.).

PROPOSTES DE MILLORA

Per millorar els resultats obtinguts i per corregir els aspectes negatius reflectits a l'enquesta, realitzarem les següents activitats:

- La majoria de propostes del personal del CTI van encaminades a reduir el temps de teoria de les classes i lliurar documentació sobre els exercicis durant el curs, aspectes que millorarem en les futures edicions.
- Impartirem 4 hores més de classe (a raó d'una hora al més entre setembre i desembre) per aconseguir que el personal agafi l'hàbit sistemàtic de fer els exercicis i estiraments i l'adopció de postures correctes de feina.
- També recordarem al personal la importància de realitzar els exercicis a diari a través del programa informàtic i vídeos, cosa que millorarà considerablement el percentatge de gent que fa els exercicis durant la feina, fet que contribuirà a millorar encara més el seu estat de salut que a mig termini.
- A partir d'octubre començarem a fer visites periòdiques als llocs de feina per recordar a la gent la postura correcta i comprovar que realitzen els exercicis.

Projecte desenvolupat amb el suport de:



Govern de les Illes Balears

Conselleria d'Educació i Cultura
Direcció General d'Universitat