

PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN EL CENTRO E ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GIMNASIO UNIVERSAL

DIANA CATALINA CARVAJAL RESTREPO
CORREO ELECTRONICO: dianacatalina3@hotmail.com
Estudiante de Noveno semestre de Fisioterapia.

ABSTRACT:

The physical activity is becoming a current habit in all the community, lamentably the people who work in gymnasiums most of these do not remember the suitable corporal mechanics at the time of fulfilling their work, since in its performance as instructor is observed monotony of the swing of his daily task, almost forgetting as they must make his work to diminish or to prevent physical injuries. Most of the disciplines at the moment they are nourished often of other areas of the knowledge, to deepen in its knowledge and to obtain better results and stops benefits. In the sport area the participation is made indispensable multidiscipline for the work with the people. In our means it is not very common that of this type of work, but it would be the ideal. In this article it is tried to make an analysis of the common practices of the professionals of the sport area.

KEY WORDS: Injuries osteomusculares, movement, worker, gymnasium, diseases, promotion and prevention, postural, mechanical hygiene corporal.

RESUMEN:

La actividad física se está convirtiendo en un hábito corriente en toda la comunidad, lamentablemente las personas que trabajan en gimnasios la mayoría de estos no tienen presente la adecuada mecánica corporal a la hora de cumplir con su labor, ya que en su desempeño como instructor se observa la monotonía del vaivén de su quehacer diario, casi olvidando como deben de realizar su trabajo para disminuir o prevenir lesiones físicas.

La mayoría de las disciplinas actualmente se nutren a menudo de otras áreas del saber, para profundizar en su conocimiento y para lograr mejores resultados y altos beneficios. En el área deportiva se hace indispensable la participación multidisciplinar para el trabajo con las personas. En nuestro medio no es muy común que se de este tipo de trabajo, pero sería lo ideal.

En este artículo se pretende hacer un análisis de las prácticas comunes de los profesionales del área deportiva.

PALABRAS CLAVES: Lesiones osteomusculares, movimiento, trabajador, gimnasio, enfermedades, promoción y prevención, higiene postural, mecánica corporal.

INTRODUCCION:

Es conveniente iniciar este artículo, tratando de clarificar y hacer más utilizable la formulación de los diferentes conceptos que intervienen en la acción de la actividad física y la salud. La mayoría de las personas, incluyendo a los profesionales del área deportiva, escuchan o leen en muchos lugares y de muchas personas términos como “actividad física”; “ejercicio físico” o “estilo de vida saludable”. Los dos primeros son entendidos popularmente como sinónimos y el tercero se menciona, muchas veces sin conocer su verdadero significado o utilización. Es conveniente que todo profesional que trabaja bajo el accionar de estos conceptos, en primer lugar los tenga claros y en segundo lugar, sepa darlos a conocer a todas las personas con las que trabaja y orienta.

Desde la experiencia fisioterapéutica, se cree que los trabajadores de un Gimnasio tienen con mucha frecuencia una historia de molestias o lesiones osteomusculares propias de su quehacer diario. Generalmente no son tenidas en cuenta en los primeros años del ejercicio de la profesión, pero con el tiempo se produce desgaste por varios factores entre ellos la mala utilización de la mecánica corporal lo que trae problemas irreversibles desde el punto de vista físico y laboral.

Con este concepto entendemos que la actividad física debe ser concebida como un orientador general, que tiene dimensiones a nivel individual y que depende de varios indicadores, y más cuando las condiciones específicas de una población se hacen evidentes, desde las necesidades a nivel de salud.

Por otro lado el es “cuando la actividad física es planificada, estructurada y repetitiva, y tiene como objeto la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la forma física. Todas las actividades de acondicionamiento físico y la mayoría de los deportes se consideran ejercicio físico”.

Teniendo en cuenta todo lo anterior se puede considerar que las personas que trabajan en un gimnasio específicamente orientando el ejercicio físico deben de mantener en su labor diaria una buena postura, para prevenir lesiones osteomusculares que pueden llegar a ser incapacitantes y disminuyen la capacidad laboral de los trabajadores.

PROPUESTA METODOLOGICA:

Si tenemos en cuenta que en la actualidad dentro de los exámenes preocupacionales se realizan radiografías de columna y ante la menor lesión, la persona es rechazada; este problema acarrea además de inconvenientes de salud, desocupación y frustración por no poder seguir ejerciendo la profesión

elegida o tener que aceptar ofertas menos ventajosas, lo que implica una disminución en los ingresos y afectando la autoestima del trabajador.

La recolección de datos fue realizada en El Centro de Acondicionamiento Físico Gimnasio Universal, a las personas que trabajan como instructores de pesas, aeróbicos, spinning, tae bo entre otros.

Cuando hablamos de la higiene postural nos referimos a la postura correcta que debemos adoptar, ya sea en un ejercicio estático (estar sentados), como en uno dinámico (elevar un objeto pesado).

Las características y alcances de una propuesta de un programa de prevención de lesiones osteomusculares dentro de cualquier tipo de empresa, bien sea de producción o de prestación de servicios en este caso de actividad física y salud bienestar; se determinan a través de directrices generales que le permitan orientar el curso y la consecución de sus objetivos.

La higiene postural es muy importante en todas las actividades o trabajos, ya que si no se lleva a cabo de manera correcta puede provocar en nuestro organismo situaciones patológicas e incapacitantes, desde una escoliosis hasta un dolor agudo en el caso de la lumbalgia o demás lesiones osteomusculares.

Por ejemplo, en trabajos que requieren permanecer mucho tiempo sentado, es esencial mantener una postura erguida pero no forzada. La postura ideal sería aquella en la que la angulación de la articulación de la rodilla por un lado y la cadera por otro fuera en ambas de 90° , manteniendo en todo momento la espalda aplicada sobre el respaldo. Si no adaptamos una postura correcta nos podrían sobrevenir dolores en la columna que con el tiempo alterarían el normal funcionamiento de nuestra espalda.



Cuando se trata de elevar algún objeto pesado, hay que tener mucho cuidado con la espalda. La musculatura de la espalda se encarga del tono postural (que consiste en las contracciones involuntarias realizadas por los músculos para

mantener una postura sin que el sujeto sea consciente de ello, ya que a la hora de estar de pie nadie se da cuenta de que está manteniendo esa posición, porque normalmente no requiere ningún esfuerzo extra). Una vez explicado esto, y sabiendo que no debemos usar la musculatura de la espalda para este fin, hay que saber qué músculos se deben usar.

Para elevar objetos debemos usar las piernas porque es una musculatura muy potente, que debe ser usada en estos casos, por lo que la postura ideal para elevar grandes pesos sería flexionar las rodillas manteniendo cierta separación entre los pies para ampliar la base de sustentación y mantener mejor el equilibrio, coger el objeto y elevarlo con ayuda de los miembros inferiores, en este caso estirando la rodilla gracias a la acción del cuádriceps entre otros y manteniendo en todo momento y durante todo el movimiento la espalda recta.



La actitud postural no solo viene condicionada por el tono muscular o fortaleza de los ligamentos y músculos del cuerpo, sino también por la personalidad del ser humano, es lo que se ha venido en llamar el impulso psíquico. La depresión y el cansancio intelectual empeoran la imagen de la postura y, por el contrario, la alegría y el éxito la mejoran.

La preocupación por la postura radica, en que las anomalías musculares constituyen una de las principales causas de consulta médica y ausentismo laboral en la ciudad de Medellín en la edad adulta, por ello es importante poner más atención a las lesiones osteomusculares en las personas que trabajan en un Gimnasio llevando a cabo, desde las sesiones de educación física un programas de prevención.

RESULTADOS Y DISCUSION:

Los objetivos para un programa de prevención deben ser dirigidos hacia una correcta estructura corporal y una higiene postural. La ergonómica realización de los gestos cotidianos que se repiten a lo largo del día estaría dentro de un programa básico.

Los principios básicos para la prevención, educación y reeducación postural, deben responder a unas necesidades propias e individuales de cada sujeto o grupo de sujetos por lo tanto cada grupo es diferente y nosotros únicamente ofrecemos unas líneas de actuación que se pueden adaptar a cada grupo.

Los expertos aseguran que la postura está relacionada con su autoestima. Los trabajos en los cuales estamos sentados todo el día o en los que hay que agacharse frecuentemente causan mala postura y esto debilita los músculos de la espalda, el cuello y la columna. La manera más fácil de mejorar la postura es practicar constantemente, esto significa tratar de pararse recto siempre. Las actividades físicas también son una excelente ayuda.

El movimiento, en el sentido más general de la palabra, concebido como una modalidad o un atributo de la materia, abarca todos y cada uno de los cambios y procesos que se operan en el universo, desde el simple desplazamiento de lugar hasta el pensamiento. La investigación de la naturaleza del movimiento debiera, evidentemente, partir de las formas más bajas y más simples de este movimiento y explicarlas, antes de remontarse a la explicación de las formas más altas y más complicadas. Así, vemos cómo, en la trayectoria histórica de las ciencias naturales, se desarrolla ante todo la teoría del simple desplazamiento de lugar, la mecánica de los cuerpos celestes y de las masas terrestres; viene luego la teoría del movimiento molecular, la física, y enseguida, casi al mismo tiempo y, a veces incluso adelantándose a ella, la ciencia del movimiento de los átomos, la química. Y solamente después de haber alcanzado un alto grado de desarrollo estas diversas ramas de la ciencia de las formas del movimiento que se refieren a la naturaleza inanimada, ha sido posible abordar con éxito la explicación de los fenómenos del movimiento que se dan en los procesos biológicos. Esta explicación avanzó en proporción a los avances experimentados por la mecánica, la física y la química. Así, pues, mientras que la mecánica se hallaba desde hacía ya mucho tiempo en condiciones de reducir satisfactoriamente a las leyes que rigen también en la naturaleza inanimada los efectos que en el cuerpo animal se deben a las palancas óseas puestas en movimiento por la contracción muscular, la fundamentación físico-química de los demás fenómenos biológicos se halla todavía casi en sus comienzos. Por tanto, al investigar aquí la naturaleza del movimiento, nos vemos obligados a dejar a un lado las formas del movimiento orgánicas, limitándonos obligadamente -con arreglo al estado de la ciencia- a las formas de movimiento de la naturaleza inanimada.

Todo movimiento va unido, de un modo o de otro, a cierto desplazamiento de lugar, ya sea de los cuerpos celestes, las masas terrestres, las moléculas, los átomos o las partículas del éter. Cuanta más alta sea la forma del movimiento, menor será este desplazamiento de lugar. El desplazamiento de lugar no agota, en modo alguno, la naturaleza del movimiento en cuestión, pero es inseparable de él. Es, por tanto, lo primero que hay que investigar.

Todo movimiento consiste en el juego alternativo de atracción y repulsión. Pero el movimiento sólo puede darse cuando cada atracción singular se ve compensada por la correspondiente repulsión en otro lugar distinto. De otro modo, uno de los lados acabaría predominando con el tiempo sobre el otro, con lo que el movimiento cesaría, a la postre. Eso quiere decir que todas las atracciones y todas las repulsiones se compensan mutuamente en el universo. Por consiguiente, la ley de la indestructibilidad y la increabilidad del movimiento cobra, así, la expresión de que todo movimiento de atracción en el universo se ve complementado por un equivalente movimiento de repulsión, y viceversa; o, como lo expresaba la filosofía antigua -mucho antes de que las ciencias naturales formularan la ley de la conservación de la fuerza o de la energía-, de que la suma de todas las atracciones operadas en el universo es igual a la suma de todas las repulsiones.

El análisis y la evaluación de lesiones osteomusculares, con énfasis en los componentes biomecánicos y músculo esqueléticos, no sólo son la base de la interacción fisioterapéutica, sino que ayudan en la determinación de objetivos y estrategias óptimas que mejoren el desempeño funcional del individuo.

El movimiento humano es una de las principales expresiones de la interacción de múltiples sistemas y gracias a él, el individuo interactúa con el medio, conociéndolo, modificándolo y adaptándose a sus exigencias. En la medida en que el fisioterapeuta conozca la evolución del movimiento de las personas que laboran en un centro de acondicionamiento físico, las diferentes características en diversas etapas de la vida y los factores que lo afectan podrá, a partir de esta información, reflexionar en torno a su papel como mediador de la salud por medio de la adecuada realización del movimiento.



La biomecánica brinda al fisioterapeuta, herramientas y conocimientos básicos para el entendimiento de la mecánica corporal e higiene postural en sus aspectos cinéticos y cinemáticos. Con base en estos conocimientos se podrá de una forma autónoma y reflexiva, diagnosticar la situación problemática a resolver a través del movimiento, planear una interacción acorde con esta situación y tener elementos suficientes para evaluar los efectos de esta interacción.

Se espera que con la propuesta de prevención de lesiones osteomusculares las personas que trabajan en el Centro de Acondicionamiento Físico Gimnasio Universal estén capacitadas para manejar aspectos de la observación del movimiento corporal humano desde una perspectiva mecánica, saber como manejar la biomecánica de las articulaciones, entendiendo sus características cuando se someten a diferentes tipos de fuerza, describir y analizar los diferentes movimientos del aparato locomotor.

Para cumplir con una adecuada intervención en la promoción de la salud y prevención de la enfermedad dentro de las instalaciones del CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GIMNASIO UNIVERSAL es necesario diseñar una propuesta de un programa de prevención de lesiones osteomusculares, orientado a la evaluación, capacitación, control de la cinética, la función motora y mecánica corporal, efectuando acciones y procesos evaluativos de diagnóstico individual y colectivo en pro de mejorar las intervenciones a nivel del movimiento corporal.



CONCLUSIONES:

La fisioterapia como parte integrante de una terapia física usa el movimiento para fines curativos. El tratamiento fisioterapéutico tiene como misión, además de la mejora de los trastornos funcionales del organismo, el incremento de la resistencia de los enfermos, la prevención de una disminución del rendimiento y el mantenimiento de las capacidades, incluso si están limitadas por trastornos irreversibles de los órganos.

La mecánica corporal de los organismos, cambia de manera tal que se ajusta al ambiente en el que vive cada uno de ellos, para que se puedan adaptar a través de la identificación de las señales que indican con alta probabilidad algún evento, y también para identificar las consecuencias que tiene la propia conducta en circunstancias específicas.

La mayoría de los trabajadores han sufrido algún tipo de lesión osteomuscular, producto del continuo y repetitivo ejercicio que realizan en el lugar de trabajo se espera que con la propuesta del programa de prevención en lesiones osteomusculares se disminuya considerablemente este factor de riesgo.

La falta de educación postural implica que no se llegue a reconocer la importancia de la misma hasta que se genera algún problema, lo que ocurrirá frecuentemente con la edad debido a las inadecuadas posiciones a las que se acostumbran los instructores en la monotonía de su trabajo.

Es importante que se tenga presente que el objetivo de una propuesta de un programa de prevención de lesiones es producir un cambio en los conceptos, actitudes y conductas de una parte de la población trabajadora en la cual se ha identificado uno o varios factores de riesgo. El cambio de conducta que se busca es a mediano plazo, la sola información o campaña educativa, sin retroalimentación ni continuidad, no tendrá efectividad alguna, en los empleados del CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO FISICO GIMNASIO UNIVERSAL.



RECOMENDACIONES:

Es preciso realizar un correcto trabajo de Higiene Postural, fortaleciendo los grupos musculares posturales e interiorización en el esquema corporal de la corrección de las posturas fundamentales para que el trabajador desempeñe su que hacer diario previniendo el daño de estructuras corporales.

Se sugiere tener presente los objetivos que tiene el trabajador dentro de las instalaciones de un gimnasio, cuestionar la necesidad de que se capacite en cuanto a la correcta postura, para evitar repercusiones a largo plazo.

Se le recomienda a los trabajadores del CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO FISICO GIMNASIO UNIVERSAL, que durante la jornada laboral mantengan una

adecuada higiene postural, respecto a las posiciones que adoptan y a las cargas a las que se encuentran sometidos los entrenadores en el área de pesas, para lograr disminuir el número de patologías osteomusculares que se presentan con mayor frecuencia.

Se le recomienda a la empleada de oficios varios que al realizar sus labores de aseo en el gimnasio ya que su jornada de trabajo es tan extensa, atienda las sugerencias que se brindan en la higiene postural al momento de desempeñar cada una de las tareas que le corresponden para evitar que pueda desencadenar alguna patología.

RESEÑA BIBLIOGRAFICA

MURCIA FLORIAN, Jorge, Investigar para cambiar, un enfoque sobre investigación, acción participante, Editorial Magisterio, 1990. p. 24, 28

TAMAYO Y TAMAYO. Mario, El proyecto de Investigación, Modulo 5, Editorial Arfoeditores Ltda., 1999. p. 70, 71, 78, 90.

TAMAYO Y TAMAYO. Mario, Aprender a investigar, Modulo 2, Editorial Arfoeditores Ltda., 1999. p. 68, 71.

CD ROOM Fundación Universitaria Maria Cano, 2002, Medellín, Colombia.
METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION, Manual para el desarrollo del personal.

ARP COLPATRIA, Conceptos Basicos en Salud, 2002

www.discapacinet.com

www.saludaliamedica.com

www.docsshop.com

www.medspain.com

www.mimi.hu

www.avizora.com

www.nlm.nih.gov

www.gorinkai.com

www.healthcare.utah.edu

www.secretariasenado.gov.co

www.decanaturade_estudiantes.uniandes.edu.co

www.eduteka.org

www.ffi.nova.es

www.monografias.com