

	<b>ERGO LAB COLOMBIA SAS</b>	Código	SOF T005
	ACTIVIDADES PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICO DME	Versión	1
		Fecha	2023/11/30

## VALORACIÓN OSTEOMUSCULAR

**CORPORACIÓN AUTONOMA REGIONAL DE CALDAS**

**ASESORADO POR:**  
**POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS**  
**ADMINISTRADORA DE RIESGOS LABORALES**

**REALIZADO POR:**  
**ERGO LAB COLOMBIA**  
**LICENCIA 74839**

**ERGO LAB**  
 COLOMBIA S. A. S.

**MANIZALES**  
**Noviembre de 2023**

 <p><b>POSITIVA</b> COMPANÍA DE SEGUROS</p>	<b>ERGO LAB COLOMBIA SAS</b>	Código	SOF T005
	<b>ACTIVIDADES PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICO DME</b>	Versión	1
		Fecha	2023/11/30

**Objetivo general:** Valorar la condición física de los trabajadores de acuerdo a la criticidad luego del análisis de encuestas de auto reporte de signos y síntomas osteo-musculares, el cual hace parte de la nómina de expuestos del sistema de inteligencia epidemiológico de prevención de alteraciones musculo esqueléticas.

**Objetivos específicos:**

- Evaluar la condición física musculo esquelética de la trabajadora de acuerdo a la sintomatología referida.
- Brindar recomendaciones individuales a los trabajadores con el fin de mejorar el cuadro clínico presentado en el sistema musculo esquelético.
- Entregar ejercicios y planes caseros que se pueden realizar como pausas activas durante la jornada laboral y como estrategias de intervención en la casa.

 <p><b>POSITIVA</b> COMPANÍA DE SEGUROS</p>	<p><b>ERGO LAB COLOMBIA SAS</b></p> <p>ACTIVIDADES PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICO DME</p>	Código	SOF T005
		Versión	1
		Fecha	2023/11/30

Se realiza la valoración física de acuerdo a lo presentado en el programa de vigilancia epidemiológico de prevención de alteraciones musculo esqueléticas y análisis del cuestionario nórdico aplicado como reporte de síntomas musculo esqueléticos y la clasificación realizada de acuerdo a la criticidad.

A continuación, se relaciona los trabajadores que fueron evaluados:

NOMBRE DE TRABAJADOR	RECOMENDACIONES
 <b>OPERARIA CALIFICADA</b>	<p>Trabajadora quien refiere dolor a nivel lumbar calificado en 8/10 según escala verbal numérica – dolor intenso que se irradia a miembros inferiores, sin dificultad para la realización de marcha en puntas y talones.</p> <p>Se indica la aplicación de termoterapia – calor húmedo a nivel de columna lumbar para favorecer la relajación de la musculatura y manejo de dolor con duración de 15 minutos en la zona de dolor. Se recomienda la realización de ejercicio de movilidad de tobillo, rodilla, cadera y columna dorso lumbar; y estiramiento muscular de paravertebrales, lumbares, glúteo medio e isquiotibiales con duración de 3 repeticiones sosteniendo 15 segundos cada ejercicio. Se realizan ejercicios durante la valoración a través de video llamada con el fin de favorecer aprendizaje a la trabajadora, se especifica que ningún ejercicio podrá aumentar la sintomatología actual.</p> <p>Una vez la sintomatología haya disminuido, se recomienda la implementación de ejercicios de fortalecimiento de core abdominal.</p> <p>Se envía plan casero de columna dorso lumbar a la trabajadora para implementación de los ejercicios y favorecer en la disminución de sintomatología actual.</p> <p>Las condiciones presentadas y cuidados se deben de tener en cuenta tanto en las actividades laborales, como en las extra-laborales, se especifica la importancia de realizar ejercicio físico 3 veces por semana durante 45 minutos y las pausas activas durante la jornada de trabajo con el fin de disminuir la predisposición a enfermedades crónicas no transmisibles y condiciones de salud osteomusculares. Se educa a la trabajadora en higiene postural</p>

 <p><b>POSITIVA</b> COMPANÍA DE SEGUROS</p>	<b>ERGO LAB COLOMBIA SAS</b>	Código	SOFT005
	ACTIVIDADES PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICO DME	Versión	1
		Fecha	2023/11/30

	(posición al dormir para disminuir aumento de curvatura lumbar y sobrecarga por misma causa); y manipulación manual de cargas (pasos para levantamiento y descarga de cargas).
--	--

### EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:

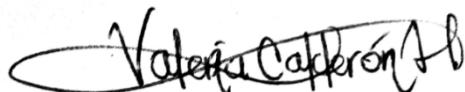


**CONCLUSIONES:** De acuerdo con la valoración musculo esquelética la trabajadora presenta alteración de la condición física, las cuales debe tener en cuenta en la realización de ejercicios terapéuticos indicados durante la valoración, las condiciones de higiene postural en el desarrollo de las actividades laborales y extra-laborales, que igualmente se especificaron durante el examen físico realizado.

 <p><b>POSITIVA</b> COMPAÑÍA DE SEGUROS</p>	<p><b>ERGO LAB COLOMBIA SAS</b></p> <p>ACTIVIDADES PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICO DME</p>	<table border="1"> <tr> <td>Código</td><td>SOF T005</td></tr> <tr> <td>Versión</td><td>1</td></tr> <tr> <td>Fecha</td><td>2023/11/30</td></tr> </table>	Código	SOF T005	Versión	1	Fecha	2023/11/30
Código	SOF T005							
Versión	1							
Fecha	2023/11/30							

## RECOMENDACIONES:

1. Se recomienda que la trabajadora siga con las recomendaciones terapéuticas brindadas durante la valoración musculo esqueléticas con el fin de mejorar el cuadro clínico presentado.
2. Se recomienda flexionar rodillas cuando realice actividades donde requiera agacharse.
3. Dormir de lado con rodillas flexionadas y con almohada entre las piernas.
4. Realizar movilidad articular antes de la realización de las actividades, pausa activa durante la jornada laboral y estiramiento al finalizar para disminuir fatiga muscular.
5. Para la empresa es importante realizar seguimiento a las recomendaciones realizadas de manera individual si aplica, en cuanto a la realización de las pausas activas, higiene postural en el puesto de trabajo y las demás que apliquen para la empresa, de lo contrario es responsabilidad del trabajador seguir con las indicaciones realizadas.



**VALERIA CALDERON HERNANDEZ**  
**FISIOTERAPEUTA**  
**ESPECIALISTA GERENCIA DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

