



La seguridad es lo primero, siempre

'La prevención de patologías musculoesqueléticas de hombro'

18 de Mayo de 2023



BRIDGESTONE

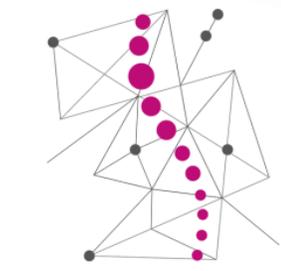


Worldwide Olympic Partner



Worldwide Paralympic Partner

Servicio Medico Multidisciplinar



JORNADAS SOBRE PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN DE LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS

JUEVES Y VIERNES
VITORIA-GASTEIZ

18, 19 DE MAYO
2023

COLABORAN



THINK

**Safety
First**

[Mensaje](#) [Película](#) [Iniciativas](#) [Acerca del compromiso Bridgestone E8](#) [Temas](#)

Bridgestone E8 Commitment to Our Future

Por el bien de la Tierra,
que las futuras generaciones de niños han confiado a nuestro cuidado.
Junto contigo.



Actividades y Ubicaciones

Visión general



Plantas de neumáticos



Plantas de Materias Primas



Plantas de Productos Diversificados



Instalaciones de investigación y desarrollo



A partir del 28 de marzo de 2023

● Plantas de neumáticos ○ Plantas de Materias Primas ● Plantas de Productos Diversificados ■ Instalaciones de investigación y desarrollo

> Ubicaciones





Puente San Miguel
(ES)



Burgos (ES)



Bilbao (ES)



Stargard (PL)



Poznan (PL)

aprox. 3000 trabajadores



Tatabanya (HU)



Bethune (FR)



Bari (IT)



Lanklaar (BE)



Mecamold (BE)

BILBAO PLANT

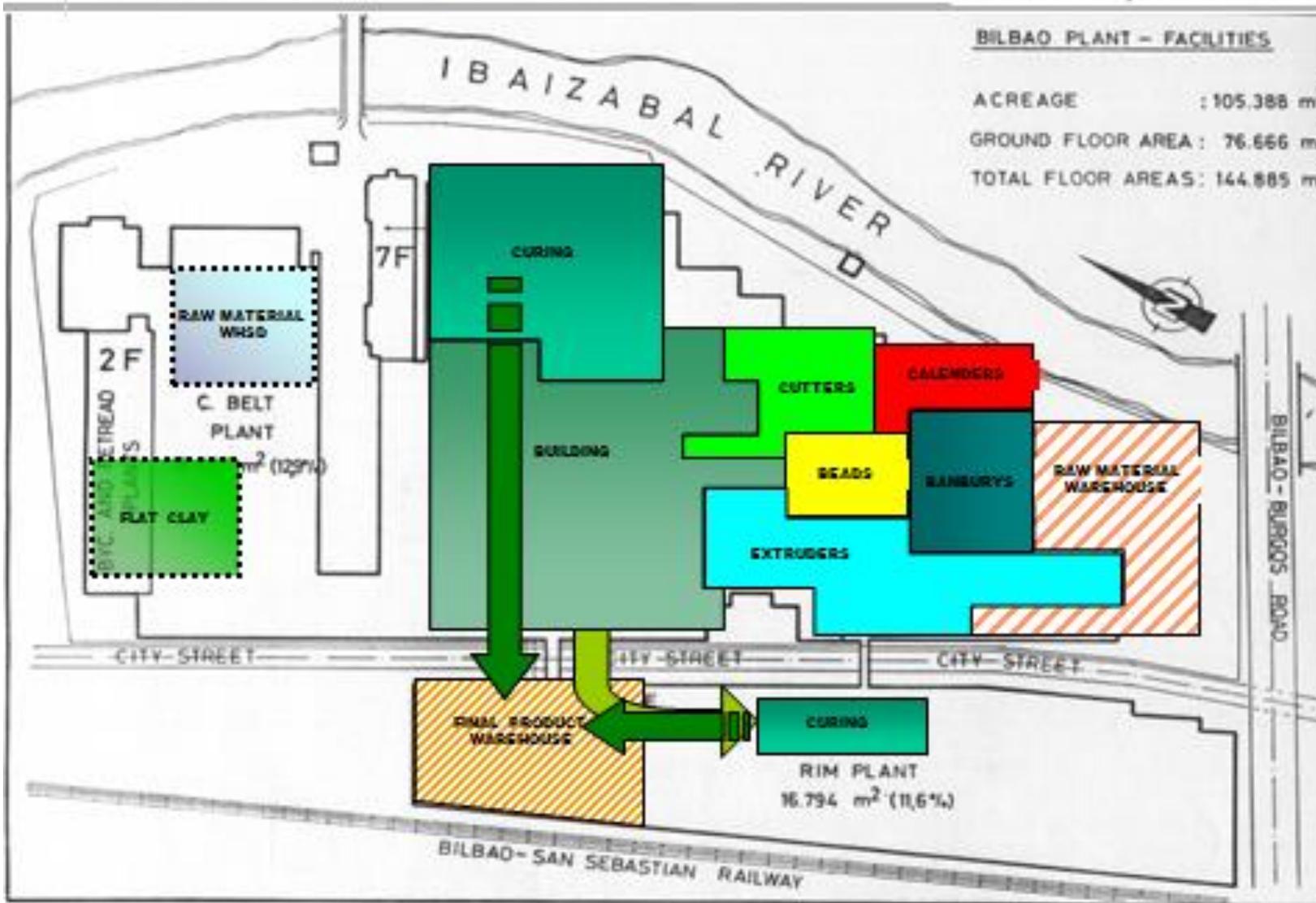


Fabricación y venta de neumáticos

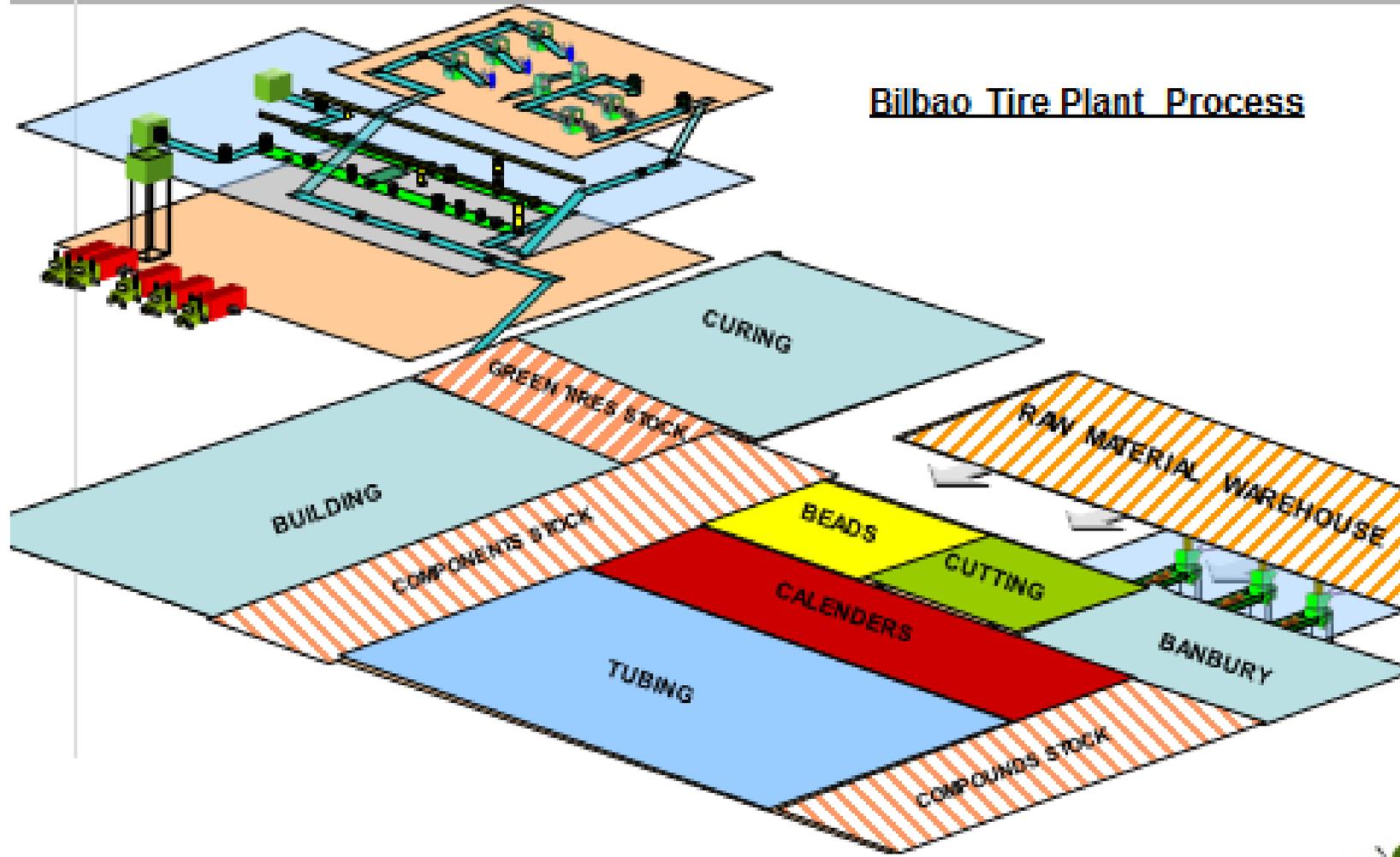
Bilbao Plant Facilities



Your Journey, Our Passion



2.5 Manufacturing process



Bilbao Tire Plant Process

Servicio Prevención Propio (técnicos)

Servicio Médico Multidisciplinar:

- Personal
 - 3 enfermeros de empresa
 - 1 médico del trabajo
 - 1 Fisioterapeuta (jornada completa)
 - 1 Psicóloga (jornada parcial)
 - 1 Nutricionista (jornada parcial)
 - Enfermería externa (para cubrir)

- Cobertura:
 - Aprox. 1.000 trabajadores 24h / 360 días

Misión: "Servir a la sociedad con calidad superior"

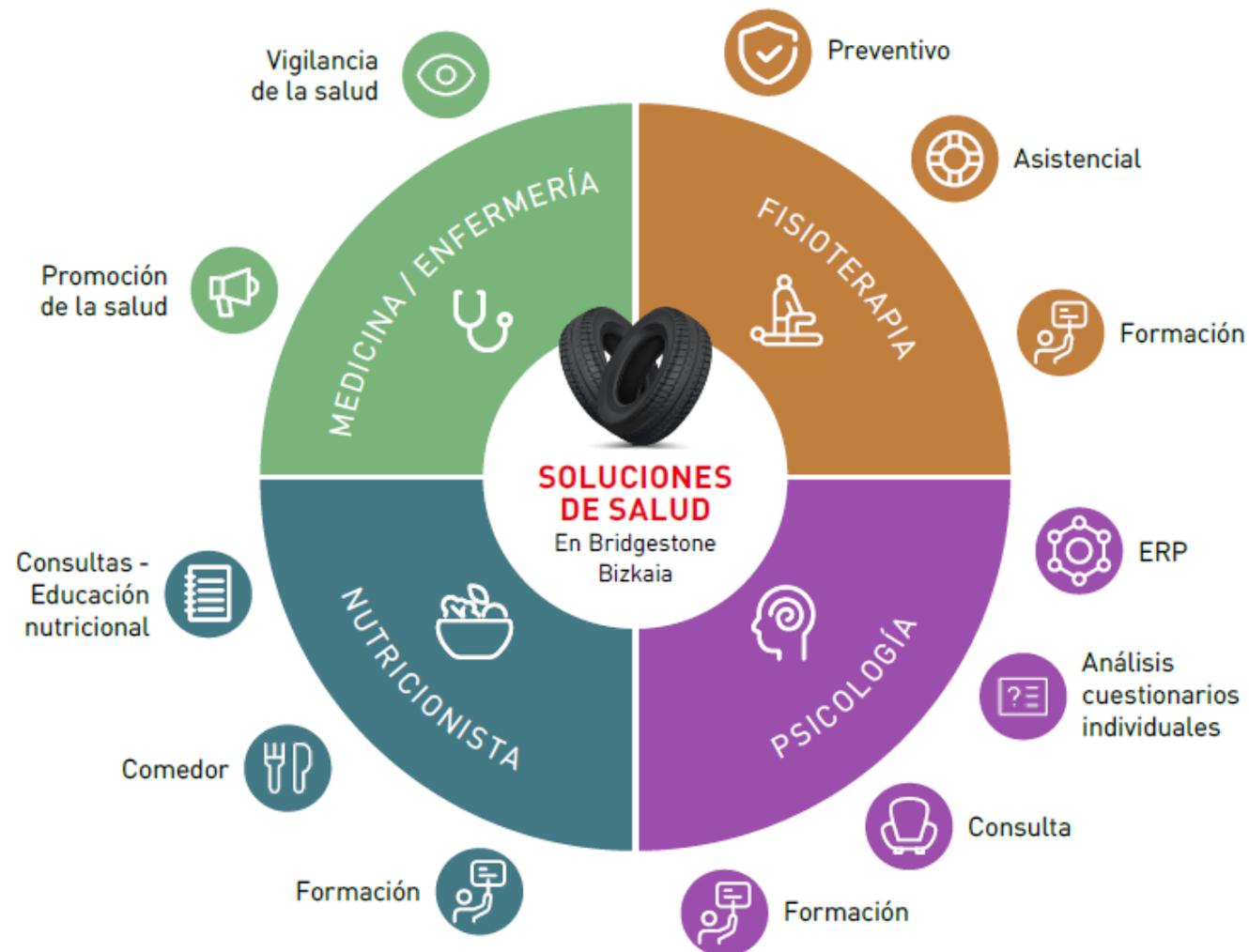


Equipo multidisciplinar



SOLUCIONES DE SALUD
EN BRIDGESTONE BIZKAIA

SERVICIO MÉDICO LABORAL





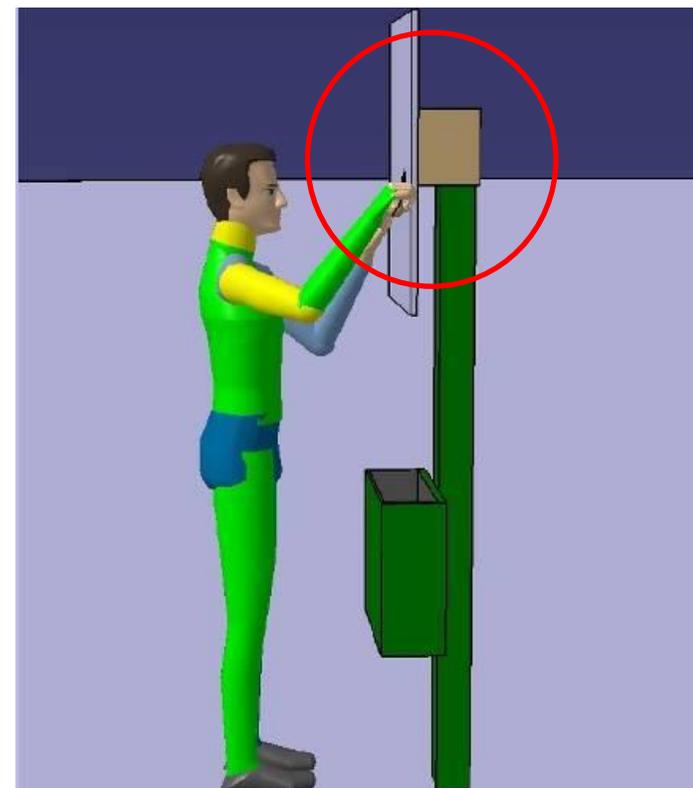
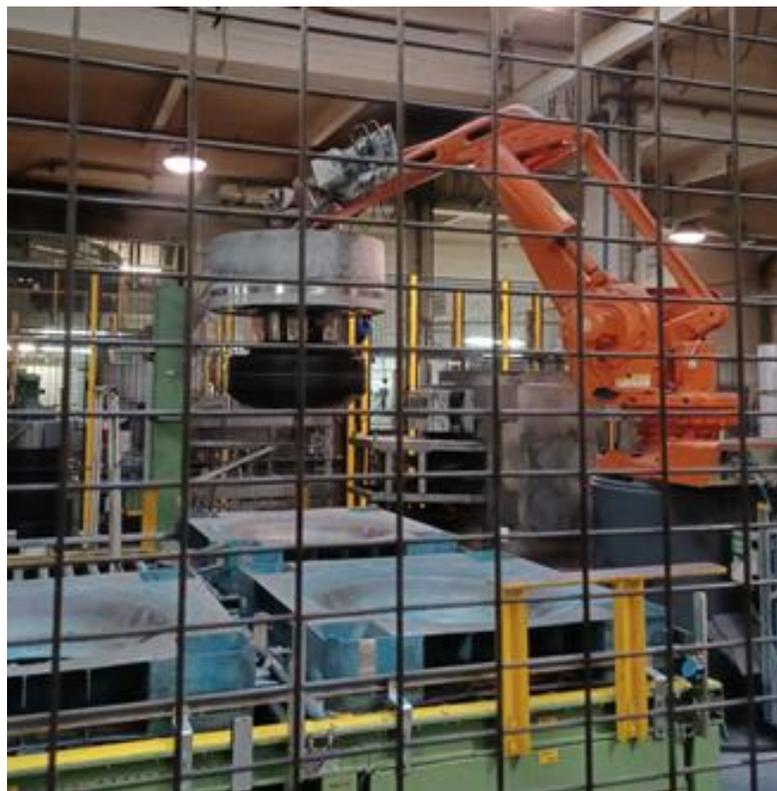
PREVENCIÓN PRIMARIA EN TRASTORNOS MUSCULO ESQUELETICOS

Como y Porque?

.- 1ª causa de días perdidos por EC (42,7% promedio ult. 5 años)

.- 42% días perdidos por AT en ultimo año

Como? Prevención 1ª





SOLUCIONES DE SALUD
EN BRIDGESTONE BIZKAIA

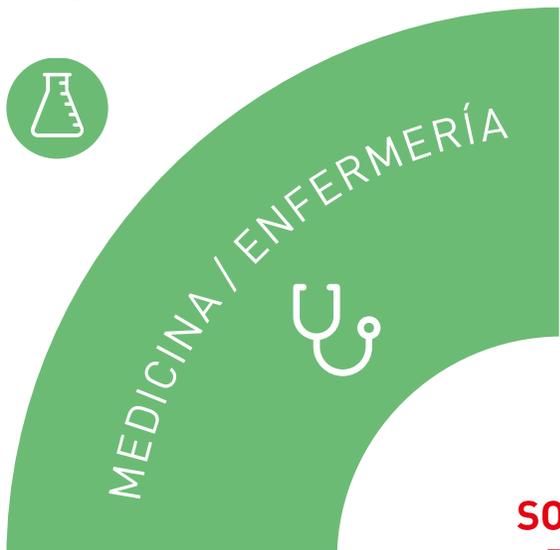
SERVICIO MÉDICO LABORAL



Solución desde medicina / enfermería



Control analítico Vit D



Estudios epidemiológicos



SOLUCIONES DE SALUD

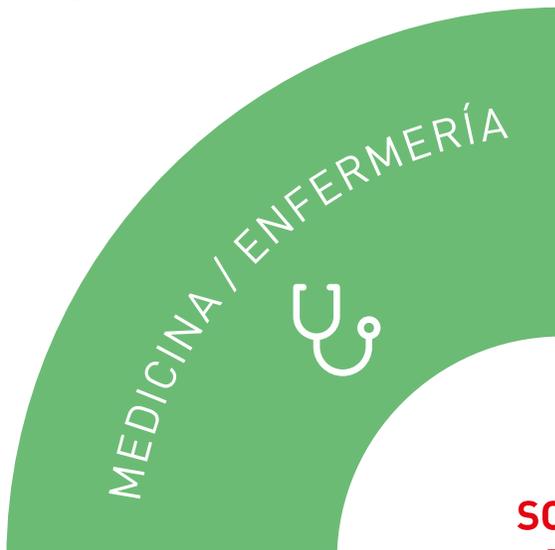
	dolor subjetivo CUESTIONARIOS	Fisioterapia
1.- BANBURY	lumbar	hombro - tobillo/pies
2.- EXTRUDER/CALENDERS	codo/brazo	lumbar - hombro
3.- CUTTERS/BEADS	cervicales	lumbar - rodilla
4.- BUILDING	lumbar	lumbar - cervicales
5.- CURING	rodilla	codo - lumbar
6.- FINAL INSPECTION	cervicales	cervicales

	2022	
AT	num bajas	%
1. Enfermedades infecciosas y parasitarias, endocrinas, nutrición...	7	4,8%
2. Neoplasias	1	0,6%
5. Trastornos mentales	5	3,3%
7. Enfermedades del sistema circulatorio	1	0,6%
8. Enfermedades del sistema respiratorio	77	51,3%
9. Enfermedades del aparato digestivo	18	12,0%
13. Enfermedades del sistema osteoarticular y tejido conectivo	21	14,0%
16. Síntomas, signos y estados mal definidos	0	0,0%
17. Lesiones y envenenamientos	0	0,0%
ACCIDENTES DE TRAFICO - VEHICULOS DE MOTOR (E810-E8)	0	0,0%
INTERVENCIONES QUIRURGICAS	8	5,3%
SIN DIAGNOSTICO EN VOLANTE DE I.L.T.	12	8,0%
EMBARAZO	0	0,0%
	150	100,0%

	num bajas	%	dias perd	%
ARTROSCOPIA DE RODIL	4	19,05	275	23,19
HOMBRO DOLOROSO (SIN	5	23,81	428	36,09
LUMBALGIA.	5	23,81	181	15,26
FRACTURA	1	4,76	112	9,44



Solución desde medicina / enfermería



SOLUCIONES DE SALUD

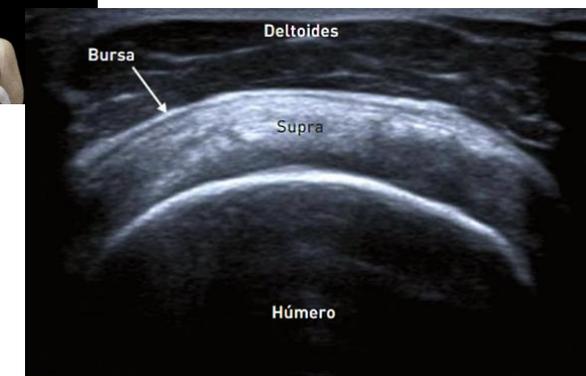
Cercanía y disponibilidad



 **Planta de Basauri Usansolo y Yurre**

Aportación de la técnica ecográfica en nuestros servicios. La experiencia de Bridgestone. Diagnóstico y evolución.

Taller dirigido al personal sanitario de los Servicios de Prevención:
TALLER PRESENCIAL Y ONLINE
TALLER DE ACTUALIZACIÓN:
"PATOLOGÍA DEL HOMBRO Y CODO"
21/11/2022 - Osatzen-Sala Oiz (Barakaldo)



Solución desde Nutricionista



Educación
nutricional



Formación



SOLUCIONES DE SALUD



ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D

Es cierto que existen pocos alimentos que contienen vitamina D, pero es necesario potenciar su consumo para absorber el mayor número posible. Dentro de los alimentos, destacaríamos como **fuentes** :

<p>PESCADO AZUL</p> 	<p>SOBRE TODO: Atún, arenque, bonito, congrio, jurel, dorada, zapatero, sardina, salmón, anchoas, caballa</p>
---	--



Solución desde Psicología



BIENESTAR EMOCIONAL

El bienestar emocional, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es un "estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propios sentimientos, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad".

Bloque 1: Tomar conciencia.
Hábito que te mantiene estable emocionalmente. Círculo de la vida, sistema de prioridades.

¿Cuál es tu nivel de energía?
Higiene del sueño
Registro diario de hábitos básicos

Bloque 2: Hábitos.
Gestión del tiempo, Alimentación saludable, Ocio y deporte

Bloque 3: Lo que se cuece dentro.
Conciencia y control emocional, Pensamientos, distorsiones cognitivas, Sentir y pensamientos funcionales.

Bloque 4: Técnicas, conductas y habilidades facilitadoras de bienestar.
Desactivación física: meditación y respiración, Relajación física y mental, Interacción, escucha activa, comunicación, Asertividad, Derechos laborales

Bloque 5: Recapitulamos.
Señales negativas en el trabajo, Creatividad, Hábitos de personas felices, Cuestionario de salud.

Bloque 4: Técnicas, conductas y habilidades facilitadoras de bienestar.

Desactivación física: meditación y respiración.

Relajación física y mental.



toma de conciencia, NO trabajar en automático

SOLUCIONES DE SALUD



Trabajadores psicológicamente más saludables



TALLER ESTIRAMIENTOS MIEMBRO SUPERIOR E INFERIOR



SEMANA 1	LUNES	MIERCOLES	VIERNES
HOMBRO	PLANCHA DINÁMICA. TOCAR HOMBROS CON MANOS. 3 SERIES DE 20 REP.	FLEXIONES DE PIERNA POSICIÓN PRANDE. INTERNA TOCAR CON LA CADERA EL SUELO. FLEXIONANDO CODO. 3 SERIES DE 30 REP.	PLANCHA LATERAL. 3 SERIES DE 30 REP POR LADO.
BICEPS	PLANCHA ISOMÉTRICA CON MANOS EN TRIANGULO. 3 SERIES DE 30".	CURL DE BICEPS CON PIERNA. ELEVAR LA PIERNA CON LA MANO. FLEXIONAR CODO. 3 SERIES DE 20 REP POR BRAZO.	FLEXIONES DIAMANTE. PRIMERAS RODILLAS. FLEXIONAR MANO EN TRIANGULO. 3 SERIES DE 5 REP.
TRICEPS	FONDOS DE TRICEPS. 3 SERIES DE 20 REPETICIONES.		
ANTEBRAZO	EXTENSION DE MUÑECA. CON UN PALO DESDE POSICIÓN NEUTRA HACIA ARRIBA SIN MOVER LOS ANTEBRAZOS. 3 SERIES DE 10 REP.		
MUÑECA	POSICIÓN DE CUADRUPEDIA COLOCAR LAS PALMAS DE LA MANO EN EL SUELO. MOVER EL CUERPO SIN LEVANTAR LAS MANOS. MOVIMIENTO HACIA DELANTE Y HACIA ATRÁS. A LOS LADOS Y CIRCULO.		

SEMANA 2	LUNES	MIERCOLES	VIERNES
HOMBRO	FLEXIONES DE PIERNA POSICIÓN PRANDE. INTERNA TOCAR CON LA CADERA EL SUELO. 4 SERIES DE 30 REP.	PLANCHA DINÁMICA. TOCAR HOMBROS CON MANOS. 4 SERIES DE 20 REP.	PLANCHA LATERAL. 3 SERIES DE 40" POR LADO.
BICEPS	PLANCHA ISOMÉTRICA CON MANOS EN TRIANGULO. 3 SERIES DE 40".	CURL DE BICEPS CON PIERNA. ELEVAR LA PIERNA CON LA MANO. FLEXIONAR CODO. 3 SERIES DE 15 REP POR BRAZO.	FLEXIONES DIAMANTE. PRIMERAS RODILLAS. FLEXIONAR MANO EN TRIANGULO. 3 SERIES DE 8 REP.
TRICEPS	FLEXIONES DE TRICEPS. BAJAR EL CODO AL CUERPO. 3 SERIES DE 12 REP.	FLEXIONES DE CODO. COLOCAR CODO Y ESTERILLOS. PRIMERAS RODILLAS. 4 SERIES DE 10 REP.	FONDOS DE TRICEPS. 3 SERIES DE 15 REPETICIONES.
ANTEBRAZO	EXTENSION DE MUÑECA. CON UN PALO DESDE POSICIÓN NEUTRA HACIA ARRIBA SIN MOVER LOS ANTEBRAZOS. 4 SERIES DE 15 REP.		
MUÑECA	POSICIÓN DE CUADRUPEDIA COLOCAR LAS PALMAS DE LA MANO EN EL SUELO. MOVER EL CUERPO SIN LEVANTAR LAS MANOS. MOVIMIENTO HACIA DELANTE Y HACIA ATRÁS. A LOS LADOS Y CIRCULO.	POSICIÓN DE CUADRUPEDIA COLOCAR LAS PALMAS DE LA MANO EN EL SUELO. MOVER EL CUERPO SIN LEVANTAR LAS MANOS. MOVIMIENTO HACIA DELANTE Y HACIA ATRÁS. A LOS LADOS Y CIRCULO.	POSICIÓN DE CUADRUPEDIA COLOCAR LAS PALMAS DE LA MANO EN EL SUELO. MOVER EL CUERPO SIN LEVANTAR LAS MANOS. MOVIMIENTO HACIA DELANTE Y HACIA ATRÁS. A LOS LADOS Y CIRCULO.

SOLUCIONES DE SALUD

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (10 talleres)



Solución desde Fisioterapia



Servicio puntero de rehabilitación para los trabajadores de Bridgestone



en cada caso, que puede ser desde un masaje terapéutico, fisioterapia, osteopatía o la colocación de vendajes especiales, por poner unos ejemplos.

Con este servicio personalizado se trata de reducir las listas de espera que hay actualmente en la sanidad pública, de modo que la persona lesionada comienza la recuperación de inmediato en el centro de Bridgestone. Incluso si se trata de dolores crónicos se atiende al paciente desde el primer día dentro de la empresa, sin necesidad de que tenga que dirigirse a otro servicio de fisioterapia exterior.

Desde la puesta en marcha de esta prestación, se han realizado un total aproximado de 45.000 sesiones de tratamiento. La instalación y el mantenimiento de este servicio supone un gran esfuerzo económico y administrativo, cuyo resultado final es beneficioso para todos.

Todas las plantas de Bridgestone disponen de un servicio de rehabilitación de calidad equipado con modernos aparatos de onda corta y ultrasonidos de última generación, a cuyo cargo hay un equipo especializado de fisioterapia. Dependiendo de las necesidades del paciente, se aplica el tipo de rehabilitación necesario



Tu médico te dice:
Cuida tu espalda



1. Ten buena higiene postural fuera del trabajo.
2. Practica ejercicio deportivo sin olvidar estiramientos (consulta con el servicio médico para proporcionarte información).
3. Una postura adecuada optimiza tu carga de trabajo.



Preventivo



Formación



SOLUCIONES DE SALUD

CORE (28 ses)
YOGA (30 ses)



Visión | Promociones | Normativa | Newsletter | Multimedia

deia

Home&K | Bizkaia | Athletic | Actualidad | Economía | Deportes | Cultura

Bilbao | Euzerrialea | Euzerrialea | Euzerrialea | Urbe-Turriari | Kastalea | Arratia - Herbol | Durangaldea | Laudio - Nerbioi

REBAJAS Estrena con estil

Deia - Bizkaia - Noticias de Basauri

Noticias de Basauri | Noticias de Bilbao

Salud laboral

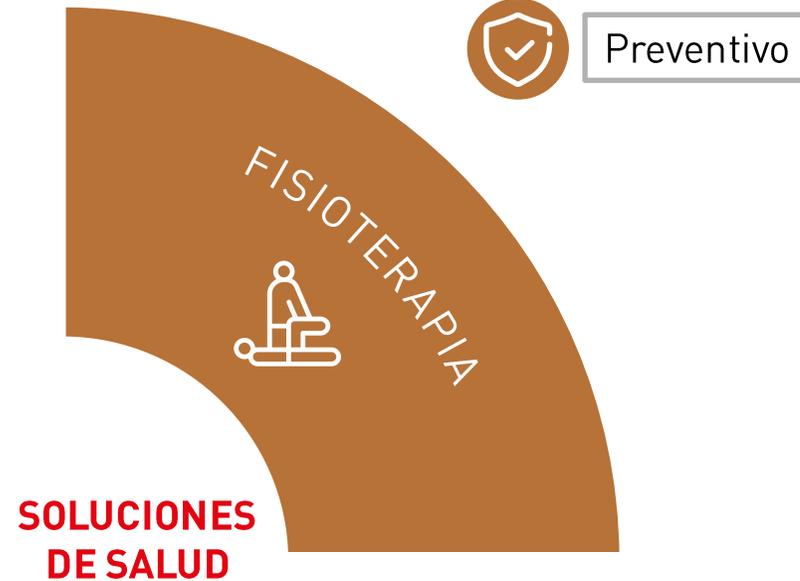
Yoga y estiramientos para los trabajadores de Bridgestone de Basauri

LA FÁBRICA DE NEUMÁTICOS YA HA OFRECIDO 60 SESIONES GRATIS POR RECOMENDACIÓN DEL SERVICIO MÉDICO

ALBERTO G. ALONSO | BILBAO | 28.02.2022 | 12:24



PORQUE??



Últimos 5 años, aprox. 23% de días perdidos por TME relacionados con Hombro

Edad media de 41 años

EDAD MEDIA	
GENERAL	41,42
HOMBRES	41,10
MUJERES	41,73

Lesión donde podemos intervenir de una manera Activa – Concisa – **METODO DAVID**

Manejo de ecografia en consulta (indicador)

cronograma



JORNADAS - PRENSA

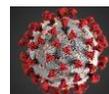


2020

VISITA VITORIA
NORDIC KLINIC



2021
mail



2022

18/05/22
Aprovechando proyecto
de Gym nuevo

28/06/22
Presentación Comité

Información Servicios Médicos
Plantas Basauri, Usansolo & Yurre

Proyecto Mejora Ergonomía



Los dispositivos utilizan la alineación correcta de articulaciones y curvas de carga científicamente probadas con aislamiento del área a trabajar mediante fijaciones efectivas. Esto permite un movimiento notablemente suave en las articulaciones, pero proporcionando el mayor efecto de entrenamiento neuromuscular posible. Todos los parámetros de entrenamiento están cuantificados y ajustados de forma individual.



La seguridad es lo primero, siempre

24

28 Junio 2022 - Comité S&S Intercentros BSHPM n°P2/2022

BRIDGESTONE

cronograma



18/10/22: nos llegan maquinas



24/10: visita CAF (Iñaki Korta, Alex Muñoz)



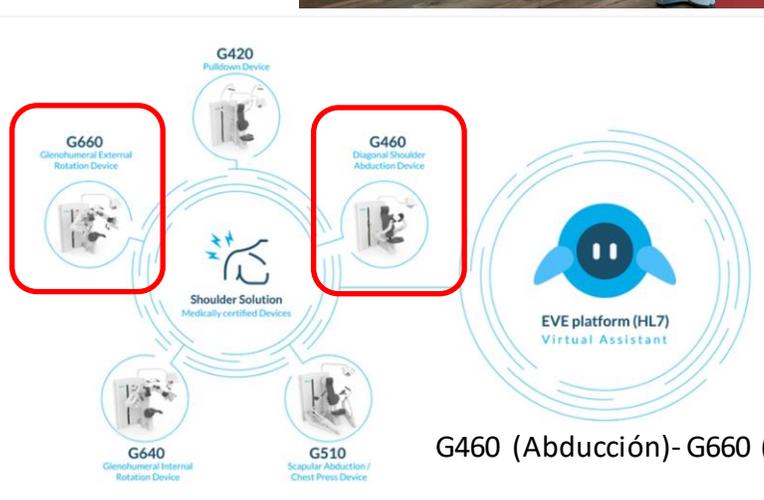
04/11: formación (Asier Viteri, Joseba Narbaiza)



17/11: visita MERCEDES (Yolanda Garcia, Asun Ruiz De Galarreta y Alberto)



25/11: presentación Europa



G460 (Abducción)- G660 (Rotación externa)

Inicio: voluntarios – servicio medico, ajustando el método

Programa: diseñado por Athlon

PLANING **8** SEMANAS:

2 visitas/semde unos 10 min

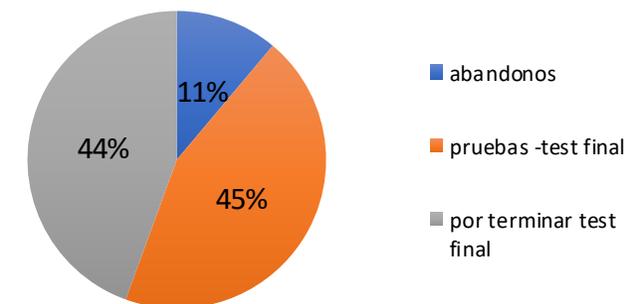
Control a través pruebas o test inicial – intermedio – final

3 prim. visitas acompañados – guiados por la fisioterapeuta

Test realizados por fisio



n: 72 (11,1% chicas 88,9% chicos)

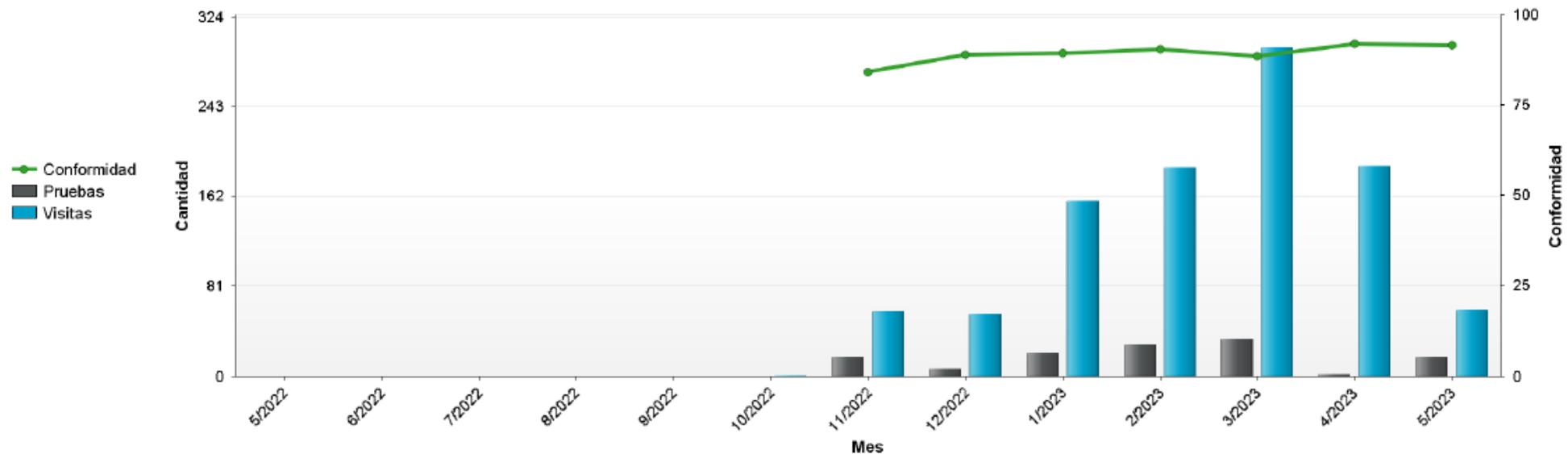


Comentar 10% de los que han acabado quieren continuar



informe de actividad del centro

DAVID



	5/2022	6/2022	7/2022	8/2022	9/2022	10/2022	11/2022	12/2022	1/2023	2/2023	3/2023	4/2023
Conformidad (%)	-	-	-	-	-	-	84.2	88.9	89.3	90.4	88.5	91.9
Pruebas	-	-	-	-	-	-	18	7	21	29	34	2
Visitas	-	-	-	-	-	1	58	55	157	188	296	189
Visitas independientes	-	-	-	-	-	1 (100%)	32 (55%)	46 (84%)	132 (84%)	155 (82%)	261 (88%)	187 (99%)
Visitas supervisadas	-	-	-	-	-	-	26 (45%)	9 (16%)	25 (16%)	33 (18%)	35 (12%)	2 (1.1%)

	5/2023	Promedio	Total
Conformidad (%)	91.5	48.1	-
Pruebas	18	9.9	129
Visitas	59	77.2	1003
Visitas independientes	41 (69%)	65.8	855 (85%)
Visitas supervisadas	18 (31%)	11.4	148 (15%)

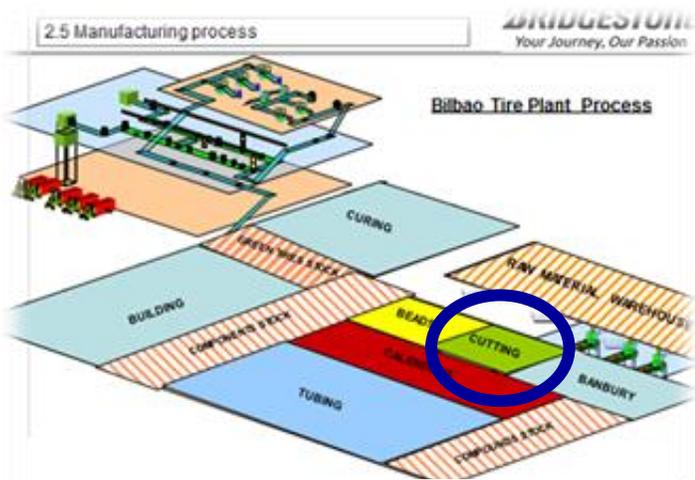
Datos numéricos

DAVID

— Inicial (Test inicial) — Progreso (Test Final)

			Referencia	Prueba 1	Prueba 2	Mejora
Movilidad	Brazo y hombro	460 Aducción diagonal	90.0°	89.5° -0.5%	<u>93.7°</u> +4%	+4.5
		460 Abducción diagonal	0.0°	-3.6° +4%	<u>-15.6°</u> +17%	+12.9
		640/660 rotación interna Glenohumeral tanto	-	-32.3°	<u>-44.2°</u>	+9.6
		640/660 Rotación interna glenohumeral derecha	-	-32.7°	<u>-45.3°</u>	+10.2
		640/660 Rotación interna glenohumeral izquierda	-	-34.6°	<u>-49.7°</u>	+12.0
		640/660 Rotación externa glenohumeral tanto	-	91.7°	<u>98.3°</u>	+5.3
		640/660 Rotación externa glenohumeral derecha	-	90.5°	<u>97.9°</u>	+6.0
		640/660 Rotación externa glenohumeral izquierda	-	90.8°	<u>97.4°</u>	+5.3
Fuerza	Brazo y hombro	460 Abducción diagonal	97.4906	96.3Nm -1%	<u>106.1Nm</u> +9%	+10.2
		660 Rotación externa glenohumeral tanto	-	47.1Nm	<u>52.6Nm</u>	+11.7
		660 Rotación externa glenohumeral derecha	-	20.8Nm	<u>24.1Nm</u>	+15.9
		660 Rotación externa glenohumeral izquierda	-	21.8Nm	<u>23.6Nm</u>	+8.3

resultados



	n	chicos	chicas
Dto	25	23	2
test final	10	9	1



dentro de jornada

Datos numéricos

— Inicial (Test inicial) — Progreso (Test Final)

DAVID

			Referencia	Prueba 1	Prueba 2	Mejora
Movilidad	Brazo y hombro	460 Aducción diagonal	90.0°	94.0° +5%	98.4° +9%	+4.2
		460 Abducción diagonal	0.0°	-12.0° +13%	-19.1° +21%	+6.7
		640/660 rotación interna Glenohumeral tanto	-	-43.2°	-59.3°	+12.4
		640/660 Rotación interna glenohumeral derecha	-	-32.8°	-58.9°	+22.5
		640/660 Rotación interna glenohumeral izquierda	-	-44.1°	-59.2°	+11.4
		640/660 Rotación externa glenohumeral tanto	-	86.6°	97.6°	+8.5
		640/660 Rotación externa glenohumeral derecha	-	83.4°	97.4°	+12.0
		640/660 Rotación externa glenohumeral izquierda	-	88.7°	95.5°	+5.1
		Fuerza	Brazo y hombro	460 Abducción diagonal	99.7222	103.4Nm +4%
660 Rotación externa glenohumeral tanto	-			49.7Nm	53.3Nm	+7.2
660 Rotación externa glenohumeral derecha	-			22.9Nm	25.1Nm	+9.6
660 Rotación externa glenohumeral izquierda	-			22.9Nm	22.6Nm	-1.3

Teléfono	Visitas	Visitas/semana	Conformidad	Pruebas
-	18	1.6	96 %	2
-	3	0.6	84 %	1
-	14	1.4	83 %	1
-	14	1.6	93 %	1
-	4	1.3	90 %	1
-	18	1.6	86 %	2
-	19	1.6	91 %	2
-	18	1.5	89 %	2
-	20	1.5	88 %	2
-	5	1.7	93 %	1
-	7	0.8	79 %	1
-	17	1.6	88 %	1
-	14	1.6	91 %	1
-	9	0.9	93 %	1
-	3	3.0	87 %	1
-	15	1.5	91 %	1
-	16	1.8	93 %	1
-	5	1.0	87 %	1
-	16	1.3	83 %	2
-	5	1.2	87 %	1
-	16	1.8	84 %	1
-	18	1.8	93 %	2
-	6	0.6	78 %	1
-	18	1.8	91 %	2
-	18	1.6	89 %	2
Total / Promedio	316	1.5	88 %	34



EVITAR LESIONES, “mejora de la salud y la calidad de vida de las personas” (Athlon)

Sensación por parte de trabajadores muy positiva, (varios quieren continuar) al principio **incredulidad** con el método “por lo fácil - cómodo” ---se les explica resultados y se convencen. Otra acción de cercanía trabajador - paciente / servicio medico

Por parte de la empresa ++ por tema de “TIEMPOS” (dentro de jornada)

Resultados ABSENTISMO ?¿?¿?¿?¿?



Plan de futuro? pasar todos los trabajadores disponibles de una manera rotacional

adecuar el programa Método David a nuestro proceso de producción (máquinas de fabrica)

adquirir alguna maquina del Método

Complementar estudios con *marcadores ecográficos de prevención primaria*, en medicina del Trabajo faltan estudios de investigación, con ésta técnica se ayudaría a poder realizarlos

Beneficio preventivo sobre los trabajadores a los que se les practica la prueba,

sobre las organizaciones a las que pertenecen y

sobre el sistema público de salud



1^a

- PROMOCION DE LA SALUD
- CAMPAÑAS
- FOLLETOS
- FORMACION
- INFORMACION



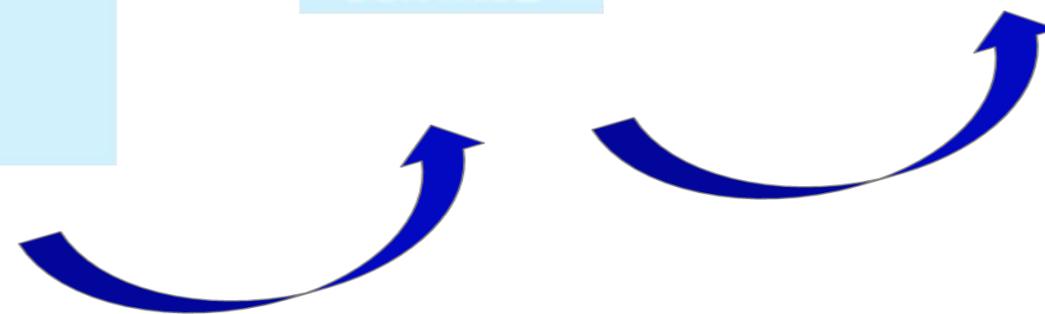
2^a

- DETECCION
- CONTROL



3^a

- TRATAMIENTO
- REUBICACION



> Prev 1^o.....< Prev 3^a





Gracias!

Eskerrik
asko!!!

javier.lopezperez@bridgestone.eu