

Èxit d'una intervenció pionera per a prevenir el dolor a l'esquena del personal d'infermeria

- ***L'Hospital del Mar és el primer hospital de l'Estat que posa en marxa una iniciativa d'aquestes característiques amb èxit***
- ***A l'estudi han participat més de 250 infermeres i infermers. Els resultats indiquen una reducció del 63% en el dolor percebut a les cervicals, les espatlles i la part alta de l'esquena. El 83% dels treballadors sanitaris pateixen dolor osteomuscular***
- ***Una de les novetats de la iniciativa rau en el fet que la intervenció potencia la participació dels mateixos professionals en la prevenció dels factors que poden provocar aquesta patologia***
- ***Ergonomia participativa, seguiment motivacional, mindfulness, una plataforma en línia sobre alimentació saludable i marxa nòrdica, components fonamentals per a la millora del dolor percebut***
- ***La seva aplicació ha estat validada per un estudi liderat pel Servei de Salut Laboral de l'Hospital del Mar. El publica la revista Plos One***

Barcelona, 9 de gener de 2020. – Aplicar una intervenció **multi component** que compta amb la participació explícita dels mateixos professionals afectats, és efectiu per reduir el **dolor osteomuscular** entre el personal d'infermeria. Aquesta patologia és un dels principals problemes de salut d'aquest col·lectiu. Afecta el 83% dels treballadors sanitaris de l'Estat i és la causa de la meitat de les incapacitats temporals a Europa. L'Hospital del Mar és el **primer hospital de l'Estat** que posa en marxa una iniciativa d'aquest tipus amb èxit, com ha validat un estudi liderat pel Servei de Salut Laboral que publica la revista *Plos One*.

El treball ha comptat amb la participació de 257 infermeres i infermers que treballen a 8 unitats dels diferents centres del Parc de Salut Mar (l'Hospital del Mar, l'Hospital de l'Esperança i el Centre Assistencial Emili Mira, entre altres) i el Consorci Corporació Sanitària Parc Taulí. A una part d'aquestes unitats se'ls va aplicar la intervenció, i a la resta, no. L'estudi és fruit de la col·laboració de l'Hospital del Mar amb el Centre d'Investigació en Salut Laboral (CISAL) de la Universitat Pompeu Fabra i l'Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques (IMIM) i del CIBER d'Epidemiologia i Salut Pública, en nom del grup de recerca INTEVAL_Spain. També hi ha participat la Universitat de Groningen, als Països Baixos.

Una intervenció amb tres components

Aquesta intervenció aborda el problema del dolor osteomuscular des d'un vessant múltiple, ja que **"es tracta d'una patologia amb diverses causes i, per tant, si se n'aborda només una, el resultat és molt menys efectiu"**, explica la Dra. Consol Serra, autora principal de l'estudi, cap del Servei de Salut Laboral de l'Hospital del Mar i investigadora del CISAL i del CIBER d'Epidemiologia i Salut Pública. A la vegada, es tracta d'una iniciativa participativa, ja que s'ha afavorit la participació dels professionals.

En primer lloc, s'ha treballat en l'anomenada **ergonomia participativa**. Es tracta de la creació de grups de treball amb professionals de cada unitat, incloent tots els torns de treball afectats, amb la inclusió d'una ergònoma del Servei de Salut Laboral experta en aquest camp, per detectar els punts de millora i avaluar les accions a posar en marxa. Les seves propostes han estat implementades implicant-hi professionals d'altres serveis i àrees dels centres que poden executar-les. En aquest cas, la Direcció de Serveis Generals i Infraestructures (hoteleria, manteniment i electromedicina), la Direcció d'Economia i Finances, la d'Informàtica, la Unitat de Formació Continuada, el Servei de Farmàcia i el d'Admissions.

El segon component se centra en la **gestió de casos**, amb la participació d'una persona encarregada de fer un seguiment motivacional telefònic dels professionals afectats per dolor osteomuscular, per avaluar les seves necessitats i adreçar-los al servei, mèdic o no, adequat a la

seva patologia. En cas de ser necessari, en aquesta fase també hi participa una psicòloga, que ofereix una breu teràpia per a la millora de la seva auto eficàcia i un taller de creences, per trencar amb determinats estereotips sobre la malaltia i la forma d'afrontar-la.

L'últim element de la intervenció és la **promoció de la salut** entre els professionals mitjançant l'oferiment d'activitats saludables i d'informació sobre la millora d'hàbits de vida. Els participants en l'estudi han pogut tenir accés a un curs de 12 setmanes de marxa nòrdica, una activitat amb demostrats beneficis en salut, específicament l'osteomuscular. A la vegada, s'hi ha inclòs un curs de mindfulness, d'atenció o consciència plena per afrontar l'estrès, i una plataforma en línia d'alimentació saludable.

Els resultats han demostrat la validesa d'aquest enfocament. S'ha obtingut un **descens del 63% del dolor percebut** per part dels professionals de les unitats que han rebut la intervenció, respecte als d'unitats on no s'havia encara implementat aquesta, en concret, el dolor cervical, d'espatlles i a la part alta de l'esquena. Els resultats també han sigut positius, però sense significació estadística, en el dolor a la part baixa de l'esquena. No s'han registrat canvis en les xifres de baixes laborals per aquestes patologies.

"Aquestes dades reforcen l'encert d'aquesta via multi component i de participació dels professionals per a la prevenció del dolor osteomuscular als diferents centres", explica la Dra. Serra. De fet, l'Hospital del Mar ja està aplicant aquesta intervenció, que s'anirà estenent a tot el personal d'infermeria dels centres del Parc de Salut Mar.

Articles de referència

Soler-Font M, Ramada JM, van Zon SKR, Almansa J, Bültmann U, et al. (2019) *Multifaceted intervention for the prevention and management of musculoskeletal pain in nursing staff: Results of a cluster randomized controlled trial*. PLOS ONE 14(11): e0225198. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225198>

Serra C, Soler-Font M, Peña P, Vargas-Prada S, García AM, Ramada JM. *Prevention and management of musculoskeletal pain in nursing staff by a multifaceted intervention in the workplace: design of a cluster randomized controlled trial with effectiveness, process and economic evaluation (INTEVAL_ -Spain)*. BMC Public Health. 2019; 19:348. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6683-7> PMID: 30922285

Més informació

Departament de Comunicació de l'Hospital del Mar. Tel. 932483537.
dcollantes@hospitaldelmar.cat / comunicacio@hospitaldelmar.cat