

Prevent Over-Exertion Injuries: “Back” to Basics

FOR MORE THAN 20 years, the top five injury categories have not changed in the aggregates industry: handling of materials; slips, trips, and falls; nonpowered hand tools; machinery; and powered haulage. Over the last five years, 92% of all injuries have fallen into one of these categories. When we look further at the most common types of injuries in these categories another pattern emerges: more than a quarter of injuries are due to over-exertion.

Most over-exertion injuries occur when lifting, pulling, or pushing an object, but over-exertion injuries are also caused by repetitive motion or when bending, crawling, twisting, or kneeling. Over-exertion injuries can also occur while doing any number of activities from conducting machine maintenance to shoveling material or climbing ladders. In fact, almost 10% of over-exertion injuries from 2016-2020 were not due to moving objects but occurred when miners were getting on or off equipment. The data also clearly shows that the back is the most commonly injured body part due to over-exertion, followed by shoulders, knees, ankles, and wrists.

We strongly recommend operators consider these best practices:

- **Assess the activity:** evaluate the safest way to complete the task.
- **Consider engineering or administrative controls** to

reduce over-exertion risk for employees who engage in activities that involve repetitive motion.

- **Team-lift heavy loads or when possible, use tools or equipment** such as a skid steer or dolly.
- **Prevent injuries by stretching and ensuring muscles are warmed up.**
- **Always use best practices for lifting and properly train employees:** keep feet at least shoulder width apart, bend at your knees, squat and use leg muscles — not your back — to do heavy lifting, hold objects close to your body, and avoid twisting while lifting.
- **Avoid overreaching** when retrieving items.
- **Take stretch breaks** when doing repetitive tasks.
- **Take weather into consideration:** increase focus on stretching and warming up of muscles in colder weather and proper hydration in hot and/or humid environments.
- **Always have three points of contact** when climbing on and off equipment.
- **Engage in frequent, open communication** about injuries and pain; encourage a culture where physical limits are respected, and employees are not expected to work through pain.
- **Do not rush tasks;** many over-exertion injuries occur when hurrying to finish a task, which can stress tendons and muscles. ■

NSSGA NATIONAL STONE, SAND & GRAVEL ASSOCIATION



Evite lesiones por sobreesfuerzo: reglas fundamentales

THUNDERSTOCK/SHUTTERSTOCK.COM

DURANTE MÁS DE 20 años, no han cambiado las cinco principales categorías de lesiones en la industria de los agregados: manipulación de materiales; resbalones, tropezones y caídas; herramientas de mano no energizadas; maquinaria; y acarreo propulsado. En los últimos cinco años, 92% de todas las lesiones han caído en alguna de estas categorías. Mirando más de cerca los tipos de lesiones más comunes en estas categorías, surge otro patrón: más de una cuarta parte de ellas se deben al sobreesfuerzo.

La mayoría de las lesiones por sobreesfuerzo ocurren al levantar, halar o empujar un objeto, pero también son causadas por movimientos repetitivos o al doblarse, gatear, girar o arrodillarse. Las lesiones por sobreesfuerzo también pueden suceder al hacer una diversidad de actividades, desde dar mantenimiento a una máquina o palear materiales hasta subir una escalera. De hecho, casi el 10% de las lesiones por sobreesfuerzo entre 2016 y 2020 no ocurrieron al mover objetos sino cuando los mineros subían o bajaban de equipos. Los datos muestran claramente que la espalda es la parte del cuerpo que más sufre de lesiones por sobreesfuerzo, seguida por hombros, rodillas, tobillos y muñecas.

Recomendamos encarecidamente a los operadores considerar las siguientes mejores prácticas:

- **Valoren la actividad:** evalúen la forma más segura de completar la tarea.
- **Consideren controles administrativos o de ingeniería** para reducir el riesgo de sobreesfuerzo para los trabajadores que participan en actividades que impliquen movimientos repetitivos.

- **Levanten cargas pesadas en grupo o, cuando sea posible, utilicen herramientas o equipos** tales como cargadores de dirección deslizante o plataformas rodantes.
- **Eviten lesiones haciendo estiramientos y asegurando que los músculos hayan entrado en calor.**
- **Siempre utilicen las buenas prácticas de levantamiento y capaciten apropiadamente a los trabajadores:** mantengan los pies separados al menos en línea con los hombros, doblen las rodillas, agáchense y utilicen los músculos de las piernas — no la espalda — para levantar cosas pesadas, mantengan los objetos cerca del cuerpo y eviten girar mientras levantan.
- **Eviten estirarse en exceso** para alcanzar algún artículo.
- **Tomen pausas de estiramiento** cuando realicen tareas repetitivas.
- **Tomen en cuenta las condiciones meteorológicas:** presten más atención al estiramiento y calentamiento muscular cuando hace frío y a la hidratación apropiada en ambientes húmedos y/o calientes.
- **Siempre tengan tres puntos de contacto** al subir o bajar de equipo.
- **Participen en comunicación frecuente y abierta** sobre lesiones y dolor; fomenten una cultura donde se respeten los límites físicos y donde no se espere que los trabajadores laboren con dolor.
- **No apresuren las tareas;** muchas lesiones de sobreesfuerzo ocurren al apresurarse a terminar una tarea, lo cual puede provocar tensión en tendones y músculos. ■

NSSGA NATIONAL STONE, SAND & GRAVEL ASSOCIATION

