

CONSELLS DE PREVENCIÓ DURANT L'EMBARÀS I LA LACTÀNCIA NATURAL



MANIPULACIÓ DE CÀRREGUES

COM EM POT AFECTAR?

DURANT L'EMBARÀS:

D'acord amb la legislació vigent, entenem per **càrrega** qualsevol **objecte que pesi més de 3 kg**. Segons el pes de l'objecte, la freqüència i la postura de manipulació, entre altres factors, el maneig manual d'una càrrega pot suposar o no un risc musculoesquelètic per als treballadors.

Però cal tenir en compte que els mètodes d'avaluació convencionals no són aplicables en el cas de les dones embarassades. Els canvis anatòmics i fisiològics que es produeixen durant la gestació fan que la dona sigui menys tolerant a l'esforç i més propensa a patir trastorns musculoesquelètics (TME), sobretot a la zona de l'esquena. A més, l'augment del volum i del pes abdominals pot dificultar la manipulació de càrregues a prop del cos, amb la qual cosa augmenta el risc dorsolumbar.

La manipulació de càrregues excessives, o de forma freqüent, també poden repercutir en el desenvolupament del fetus, per la qual cosa és important aplicar les mesures preventives que determini la nostra empresa, que s'han d'anar adaptant segons la setmana de gestació en què ens trobem.

Finalment, cal tenir en compte que hi ha altres factors, com el ritme de treball, les pauses, les postures que s'adopten i altres esforços físics realitzats, entre altres, que condicionaran de manera conjunta la valoració d'aquest risc pel que fa a la seva possible afectació durant l'embaràs.

DURANT LA LACTÀNCIA:

La manipulació de càrregues no suposa cap risc durant el període de lactància natural. Només hem de tenir en compte que la manipulació d'objectes molt a prop dels pits pot causar certa incomoditat a la treballadora, ja que durant la lactància és una zona molt sensible.

QUINES MESURES PREVENTIVES ES PODEN APLICAR?

En les tasques de manipulació de càrregues, una primera qüestió que es pot valorar és la possibilitat de fer servir equips d'ajuda que evitin o minimitzin l'esforç que s'ha de fer (polispaets, grues, carros, taules elevadores, etc.), que suposaran també una millora de les condicions de treball per a la resta de persones que ocupen el lloc.

A més, s'ha de prestar atenció a aspectes com el pes de la càrrega, la seva ubicació i la postura de treball, la freqüència de manipulació o l'existència de temps de recuperació, entre altres, per determinar la càrrega màxima que es manipularà segons la fase de l'embaràs. I també si cal que la treballadora deixi de manipular càrregues a partir d'una setmana de gestació determinada.

Si es tracta de tasques de manipulació puntuals que poden suposar un risc per a l'embarassada, també es pot plantejar la possibilitat que les assumeixi un altre treballador.

Quan notifiquis a l'empresa la teva situació d'embaràs, el vostre servei de prevenció establirà les possibles mesures que s'aplicaran al teu lloc, que poden comportar una adaptació de les condicions de treball o, fins i tot, un canvi de lloc, per passar a un de compatible amb el teu estat, durant el període d'embaràs.

QUÈ PUC FER JO?

Un dels factors individuals de risc principals durant l'aixecament i el transport d'una càrrega és l'aplicació d'una tècnica de manipulació incorrecta, que està condicionada en gran mesura pels nostres hàbits posturals.

Alguns estudis indiquen que aixecar una càrrega des de terra corbant l'esquena incrementa fins a cinc vegades l'esforç resultant sobre la nostra columna. A més, en doblegar l'esquena augmenta la compressió abdominal, per la qual cosa no és una postura recomanable, sobretot quan l'embaràs està avançat. (fig. 1)

MANIPULACIÓ DE CÀRREGUES

Fig.
1



Per aquest motiu, **aplicar una tècnica correcta de manipulació de càrregues** és encara més important durant l'embaràs, per prevenir les posicions perjudicials i minimitzar la sobrecàrrega sobre l'esquena.

Per aixecar una càrrega manualment, els principis generals que cal seguir són:

1

Agafa la càrrega al més A PROP del COS que puguis, sense que xoqui contra l'abdomen, i intenta que quedi a l'ALTURA dels MALUCS.

2

Si t'has d'ajupir, FES-HO flexionant les CAMES i mantenint l'esquena alineada, SENSE CORBAR-LA.

3

Si has de girar el cos mentre manipules una càrrega, FES-HO movent els PEUS, NO girant l'ESQUENA.



I quan manipulis càrregues aplica també els **consells generals** següents:

- Sempre que sigui possible, utilitza els equips d'ajuda disponibles, ja que d'aquesta manera eliminaràs o reduiràs l'esforç que has de fer.
- Si el pes o les dimensions de la càrrega ho requereixen, sol·licita ajuda d'altres persones.
- Una altra possibilitat és dividir el contingut de la càrrega per manipular menys pes a la vegada, sempre que la freqüència de manipulació resultant sigui assumible.
- Mantingues la zona de treball neta i ordenada: retira els objectes que puguin obstruir el pas, evita l'estesa de cables per terra, mantingues el terra net de taques de greix, etc.
- Tingues present la ruta de transport i elimina prèviament els possibles obstacles del recorregut.
- Col·loca els materials al més a prop possible de la zona de treball per reduir les manipulacions necessàries i la distància de transport.
- És preferible manipular les càrregues frontalment i a prop del cos, aproximadament a l'alçada dels malucs, per disminuir la tensió a la zona lumbar. Reparteix la força entre els dos braços.
- Fes una manipulació gradual i evita els moviments bruscos.
- Utilitza calçat de seguretat del número adequat que et faciliti la feina o, si no, un calçat còmode, de taló baix i base ampla, que subjecti bé el peu. La roba de feina també ha de ser còmoda i ha de permetre la llibertat de moviments.
- Fes exercicis específics d'estirament per escalfar o relaxar la musculatura de les cames i l'esquena. Demana al teu ginecòleg quins són els més adequats segons el teu estat.

Si vols més informació, al [web d'MC MUTUAL](#) tens diferents publicacions que t'ofereixen consells sobre com manipular càrregues. Així com la nostra [Escola de l'Esquena](#) que t'ajudarà a mantenir una esquena sana, fins i tot durant l'embaràs. Si tens qualsevol dubte, consulta el teu ginecòleg.