

CONSELLS DE PREVENCIÓ DURANT L'EMBARÀS I LA LACTÀNCIA NATURAL



POSTURES FORÇADES

COM EM POT AFECTAR?

DURANT L'EMBARÀS:

Quan parlem de postures forçades a la feina ens referim a aquelles posicions extremes (allunyades de la posició neutra articular) o estàtiques (posicions fixes) que poden sobrecarregar el nostre sistema musculoesquelètic (músculs, lligaments, tendons, etc.). Els canvis fisiològics i metabòlics que es produeixen en el cos durant l'embaràs fan que la dona sigui més propensa a patir trastorns musculoesquelètics (TME), sobretot a la zona de l'esquena, especialment a partir del segon trimestre de gestació, quan l'augment de pes corporal és més important i disminueix la tolerància a l'esforç.

Durant l'embaràs hem de prestar una atenció especial a aquelles **postures que impliquen una compressió a nivell abdominal**, ja que poden repercutir en el desenvolupament del fetus, sobretot les flexions del tronc (inclinacions > 60°) o les flexions pronunciades de genoll (com la feina a la gatzoneta), les quals, a més, poden fomentar l'aparició de mal d'esquena en l'embarassada. Aquestes posicions s'han de prevenir, especialment quan l'embaràs està avançat i el volum de l'abdomen ha augmentat. La seva repercussió dependrà de la freqüència amb què s'adoptin. Les postures puntuals, especialment si se segueixen les recomanacions que es donen en l'apartat **Què puc fer jo?**, no tindran cap repercussió especial durant l'embaràs.

D'altra banda, també s'han d'evitar les **posicions estàtiques** (tant dreta com asseguda) prolongades, ja que poden afectar la circulació sanguínia, sobretot a les cames, ja per si mateixa compromesa durant l'embaràs. La posició dreta mantinguda en el temps, fins i tot amb desplaçaments llargs, té el problema afegit d'augmentar la fatiga física.

Finalment, s'ha de tenir en compte que hi ha altres factors, com el ritme de treball, les pauses, els esforços físics, l'alternança de postures, etc., que condicionaran de manera

conjunta la valoració d'aquest risc pel que fa a la seva possible afectació durant l'embaràs.

DURANT LA LACTÀNCIA:

Les postures que s'adoptin a la feina no afectaran el desenvolupament de la lactància natural. Només hem de tenir en compte que les feines que es facin molt a prop dels pits poden causar una certa incomoditat a la treballadora, ja que durant la lactància és una zona molt sensible.

QUINES MESURES PREVENTIVES ES PODEN APLICAR?

Les mesures que l'empresa pot aplicar es poden orientar al disseny físic del lloc o a l'organització del treball.

Disseny del lloc: En el cas de postures a peu dret, es pot valorar la possibilitat de col·locar una cadira al lloc o altres elements que ajudin a reduir la fatiga estàtica (estores anticansament, reposapeus o esglaó baix, etc.). També s'han de revisar l'altura del pla de treball i la facilitat per arribar als diferents elements per evitar al màxim les postures forçades (evitar feines per sota del nivell dels genolls, elements allunyats, posicions que suposin compressió abdominal, etc.).

Mesures organitzatives: Quan les tasques que suposin un risc siguin puntuals, es pot optar per redistribuir el treball perquè les assumeixi un altre treballador. També es pot estudiar la possibilitat de fer rotacions entre diversos llocs (per exemple, per facilitar l'alternança entre les posicions a peu dret i assegut), ampliar o redistribuir períodes de descans, etc.

Quan notifiquis a la teva empresa la teva situació d'embaràs, el vostre servei de prevenció establirà les possibles mesures que s'aplicaran al teu lloc. Una altra opció possible és que l'empresa determini la necessitat d'un canvi de lloc, a un que sigui compatible amb el teu estat, durant el període d'embaràs.

QUÈ PUC FER JO?

A mesura que el teu embaràs avança, l'augment del volum corporal modifica el punt de gravetat del cos i la postura. Adoptar uns hàbits posturals correctes és fonamental per prevenir molèsties i lesions musculoesquelètiques i, encara amb més raó, durant l'embaràs. La primera cosa que has de saber és que la postura correcta és aquella en què el cos roman alineat i estable, amb la menor despesa energètica possible.

QUAN ESTIGUIS A PEU DRET:

- Mantingues l'esquena i el cap drets, com si una corda imaginària t'estirés cap amunt el cap, amb el pes equilibrat entre els dos peus.
- Fes servir un calçat còmode, de taló baix i base ampla. Si cal, pots fer servir mitges compressives per millorar la circulació sanguínia.
- Intenta canviar sovint de postura, si pot ser asseu-te cada cert temps o fes servir un reposapeus per descansar una cama, estores anticansament, etc.
- Si t'has d'ajupir, dobla els genolls i posa una cama davant de l'altra, intentant mantenir l'esquena el més dreta possible. (Fig. 1)

Fig. 1



QUAN ESTIGUIS ASSEGUDA:

- Utilitza els mecanismes de la cadira per ajustar-la convenientment a mesura que l'embaràs vagi evolucionant.
- Assegura't que l'esquena estigui ben recolzada al respall. Si el suport lumbar de la cadira no és suficient, pots posar-hi un coixí petit.
- Per poder-te acostar correctament a la taula de treball quan l'embaràs està avançat, regula l'altura de la cadira de manera que l'abdomen quedi per sota de la taula i recolza els braços per descarregar la tensió de les espatlles i l'esquena.

- No creuis les cames mentre estàs asseguda, ja que les venes queden comprimides i es fomenta l'aparició de varius. Durant els últims mesos de gestació, pot resultar-te més còmode asseure't amb les cames lleugerament separades.
- **Quan t'asseguis a la cadira:** Recolza't en els braços de la cadira, o en una altra superfície estable, i baixa suau-ment sobre el seient. No et deixis caure!
- **Quan t'aixequis de la cadira:** Recolza't en els braços de la cadira o, si no en té, en les cuixes o els genolls mantenint la columna alineada. Desplaça el cos fins al caire del seient i, després, desplaça un peu lleugerament enrere i aixeca't fent força amb les cames i els braços.
- Aixeca't sovint de la cadira i camina per activar la circulació i prevenir la fatiga muscular estàtica.

ALTRES POSTURES:

- Quan condueixis, acosta el seient al volant, però deixa una distància de seguretat entre l'abdomen i el volant d'uns 25 cm com a mínim. Corda't sempre el cinturó de seguretat, ja que està demostrat que ajuda a prevenir riscos en cas d'impacte. Només cal que prenguis la precaució de no passar les bandes per sobre l'abdomen, sinó entre els pits i al més avall possible sobre els malucs. (Fig. 2)
- Cada persona té la seva postura de confort per dormir. Tanmateix, en l'última fase de la gestació és aconsellable estirar-se de costat, sobretot sobre l'esquerra, per afavorir la circulació. També pot resultar-te còmode col·locar un o diversos coixins entre els genolls, per descomprimir la zona abdominal.
- Fes exercicis específics, com el d'inclinació pelviana, per alleujar la tensió d'esquena si estàs molta estona asseguda o a peu dret. Consulta el teu ginecòleg.

Fig. 2

