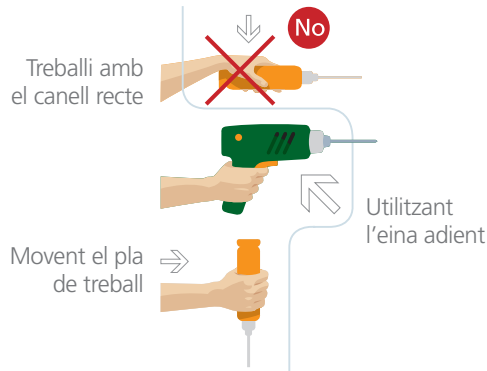


Millori les postures de treball:

- Distribueixi adequadament l'àrea de treball, col·locant les peces i les eines dins la zona d'abast del treballador, evitant l'abast cap enrere i les posicions amb els braços alçats o completament estesos.
- Eviti les postures estàtiques i fixes promovent el canvi de postura en el lloc de treball.
- Treballi amb els canells rectes, canviant l'orientació del pla de treball o mitjançant el disseny correcte del mànec de l'eina.



Permeti la recuperació muscular:

- Adeqüi el ritme de treball a les capacitats de les persones i, sempre que sigui possible, permeti que pugui ser regulat pel mateix treballador.
- Distribueixi les pauses de forma adequada durant la jornada (és millor fer unes quantes pauses curtes que poques i llargues).
- Alterni amb tasques no repetitives en què es facin servir altres grups musculars: tasques de control, alimentació del lloc, etc.

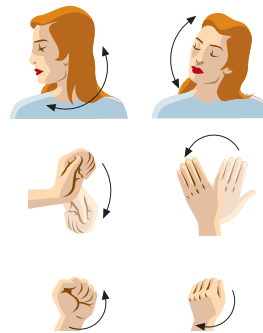
I li recordem que...

Altres mesures preventives:

- Substitueixi les eines manuals que vibren, o esmorteïxi les vibracions mitjançant recobriments aïllants o l'ús de guants antivibració.
- Si fa servir guants de treball, triï'ls de la talla apropiada per a la mà del treballador, per tal de que no dificultin agafar les peces o les eines.
- Sempre que sigui possible, permeti recolzar els avantbraços durant el treball, proporcionant espai lliure sobre la taula de treball i eliminant les vores punxegudes que puguin pressionar els canells o els avantbraços.

I a més...

És molt important realitzar **Exercici Físic** regularment per tal de mantenir un bon to muscular i prevenir les LMR. La **Formació** dels treballadors en bons **Hàbits Posturals** afavorirà l'adopció de postures de treball sanes i el reconeixement precoç de les possibles lesions.



MÚTUA COL·LABORADORA
AMB LA SEGURETAT SOCIAL

NÚMERO 1

www.mc-mutual.com



CONEGUEM...

Ergonomia i

Psicosociologia Aplicada:

LES LESIONS PER MOVIMENTS REPETITIU EN EL TREBALL



Com prevenir les Lesions per Moviments Repetitius (LMR)

Què són les Lesions per Moviments Repetitius (LMR)?

Són lesions d'origen laboral que produeixen inflamació i dolor als músculs, tendons i nervis, i que poden donar-se com a conseqüència de treballs amb moviments bruscos o repetits, o bé on les postures realitzades són extremes o fixes. Aquestes lesions poden afectar coll, espatlles, colzes, canells i genolls.

Algunes de les més freqüents són les següents: tendinitis, bursitis, epicondilitis, síndrome de la canal carpiana...

Quins símptomes produeixen les LMR?

Els símptomes següents a les mans, braços, coll o cames ens poden alertar de l'existència d'una LMR:

- Dolor.
- Inflor.
- Formigueig o entumiment.
- Pèrdua de força o disminució de la coordinació.

Es pot produir una lesió greu al cap d'anys de patir aquests símptomes o només al cap d'unes quantes setmanes.

Quins factors relacionats amb el treball poden causar una LMR?

Les LMR apareixen quan hi ha una combinació de les següents condicions de treball:

- Repetició de moviments.
- Postures forçades de mà i braç.
- Realització de força.
- Falta de repòs muscular.

Altres factors agreujants són l'ús d'eines que vibren o que causen pressió sobre les mans, el contacte amb superfícies fredes, l'ús de guants de mida inadequada o la pressió localitzada als braços en recolzar-los sobre vores agudes.

En quines tasques o professions solen produir-se les LMR?

Treballs en cadenes de muntatge, feines d'encaix o empaquetatge, poliment, escatada, muntatge o acabat de petites peces, escorxadors, carnissers, pintors, caixeres, usuaris d'ordinador, cosidores i músics, entre d'altres.

Consells per prevenir les LMR

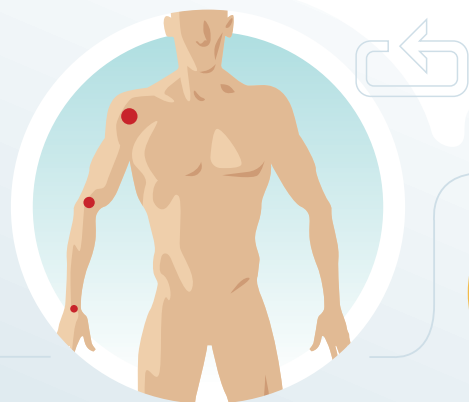
Per prevenir les LMR en el treball hem d'actuar sobre els factors de risc abans esmentats:

Redueixi la repetició de moviments:

- Amplii o alterni les tasques per tal de reduir les operacions repetitives o bé organitzi la feina perquè els treballadors facin rotació entre els diferents llocs de treball.
- Utilitzi eines o equips mecànics que redueixin la repetició de moviments.
- Automatitzi les tasques molt repetitives que no es poden millorar.

Minimitzi els esforços realitzats:

- Utilitzi l'eina adient per a cada tasca.
- Procuri que el pes de l'eina sigui el més baix possible.
- Suspengui les eines pesants amb cables retractors.
- Utilitzi eines semiautomàtiques quan calgui realitzar molta força o d'una forma repetida.
- Mantingui les eines en bon estat: greixades, vores de tall esmolades...
- Reparteixi la força entre diferents grups musculars, alternant, per exemple, tots dos braços durant la feina.



Repetició de moviments



Realització de força



Postures forçades de mà i braç



Falta de repòs muscular

