

RECOMANACIONS EXTRALABORALS



Escola d'Esquena

CONSELLS GENERALS

El primer pas per corregir els nostres hàbits posturals és ser capaços d'apreciar els factors de risc perjudicials, així com autoidentificar les possibles postures incorrectes que fem a la nostra feina o a les nostres activitats de la vida diària.

A continuació et mostrem la FORMA D'ADOPTAR UNS HÀBITS POSTURALS CORRECTES QUAN REALITZEM LES ACTIVITATS DIÀRIES més freqüents.

FER EL LLIT

- Per fer el llit, apropa't a cada lateral per col·locar i estendre la roba del llit i evita haver d'estirar-te.
- Quan fiquis els llençols, situa't a cada cantonada amb un peu davant de cada cantonada i l'altre paral·lel al lateral del llit.
- Flexiona els genolls i aixeca el matalàs amb la mà més propera a la cantonada i fica els llençols amb l'altra mà. És millor si estires les cames per aixecar el matalàs.



CUINAR I RENTAR PLATS

- Per deixar olles o plats, per exemple, d'un costat a un altre de la cuina, es recomana girar-se desplaçant els peus en comptes de fer girs d'esquena.
- A la cuina, l'altura de treball òptima és aquella que queda lleugerament per sota del nivell dels colzes.



ESCOMBRAR I FREGAR EL TERRA

- El pal de fregar o escombra ha de poder agafar-se mantenint les mans entre el nivell del pit i l'altura dels malucs; per això, utilitza mànecs adequats a la teva altura o telescòpics.
- Fes els moviments de neteja a prop dels peus i sense moure la cintura. Si has de netejar zones allunyades, apropa-t'hi caminant, en lloc d'estirar els braços.
- Quan netegis zones de difícil accés o per sota dels mobles, avança una cama i flexiona els genolls per disminuir la inclinació de l'esquena.
- Quan escorris el pal de fregar, utilitza el pes del cos, inclinant-te, lleugerament, cap endavant.
- Si transportes el cubell de fregar a un costat mantén l'esquena recta i compensa la posició, separant el braç contrari del cos.





NETEJAR ELS MOBLES O VIDRES



- Retira els obstacles que t'impedeixin apropar-te a la zona que cal netejar.
- Per tal d'evitar postures forçades, es recomana que les mans netegin per la zona que es troba entre el cap i els colzes.
- Per netejar zones baixes, ajup-te flexionant els genolls i no doblegant l'esquena. Pots buscar un punt de suport per fer-ho.
- Per netejar zones altes, utilitza un allargador o una escala on puguis pujar.
- Procura col·locar els estris de neteja sobre una superfície entre el nivell dels malucs i els colzes.
- Canvia de braç quan netegis.

RENTAR I PLANXAR LA ROBA



- Quan posis la rentadora, col·loca el cistell de la roba a terra i ajup-te, per ficar o treure la roba de la rentadora, recolzant un genoll a terra.
- Quan planxis, regula el post de planxar fins a l'altura del melic.
- Fes lliscar la planxa sobre la peça de roba en comptes d'aixecar-la.
- Utilitza un reposapeus o tamboret per recolzar un peu; així, ajudarem a mantenir l'esquena recta. Alterna de peu cada cert temps.

ANAR A LA COMPRA



- Intenta organitzar la tasca de la compra perquè la transportin a casa o per distribuir-la en diversos dies.
- Per evitar portar gaire pes, fes diversos viatges o utilitza un carret de la compra (empenyent el carret). El pes màxim que es recomana portar en cada braç és d'entre 2 i 5 kg.
- Si has de portar diverses bosses, reparteix-les entre els dos braços i porta-les enganxades al cos.

DORMIR



- Estira't cara enlaire o de costat (posició fetal).
- Si dorms de panxa enlaire, mantingues els genolls flexionats col·locant-hi un coixí a sota.
- El matalàs ha de ser ferm, però prou tou per adaptar-se a les corbes de la teva columna.
- El coixí ha de mantenir el cap alineat amb l'esquena.
- Per aixecar-te del llit, gira't per recolzar-te en un costat i després, recolzant-te amb els braços, incorpora't de costat fins a seure.

PASSAR L'ASPIRADORA



- Agafa l'aspiradora amb els canells en posició neutra i flexiona lleugerament el genoll avançat per minimitzar la inclinació d'esquena.
- Si has d'ajupir-te per passar l'aspiradora per sota d'un moble, recolza un genoll a terra. Si en aquesta postura has d'inclinar-te cap a davant, recolza la mà lliure o el genoll a terra.
- Alterna la posició dels braços quan agafis la mànega de l'aspiradora durant la tasca.
- Mantingues netes les rodes de l'aspiradora i mou-la estirant-la.



CONDUIR

- Regula el seient, de manera que arribis al volant sense estirar totalment els braços, i als pedals mantenint els genolls lleugerament flexionats.
- Ajusta la inclinació del respall (es recomana uns 100°), apropant al màxim els malucs cap enrere i recolzant totalment l'esquena. Com a referència, has de poder recolzar els canells sobre la part superior del volant sense separar l'esquena de seient.
- Per entrar al cotxe, seu primer amb els peus fora del cotxe i després gira introduint un peu i després l'altre.
- Quan et posis el cinturó, agafa'l passant el braç oposat per davant del cos intentant no girar el tronc ni el cap.
- En trajectes llargs, és aconsellable aturar-se cada cert temps per estirar les cames i aprofitar també aquestes pauses per fer alguns exercicis d'estirament.



NETEJA DIÀRIA

- Quan t'inclinis cap a davant per mirar-te al mirall o rentar-te les dents, recolza una mà sobre el lavabo, flexionant lleugerament les cames o avançant-ne una.
- Altres tasques com ara eixugar-se els peus, posar-se crema hidratant, vestir-se, etc., es recomana fer-les asseguts.



FER ESPORT

- Fes un escalfament previ a nivell cardiovascular (aproximadament 15 minuts) seguit d'un escalfament de les articulacions implicades durant la pràctica esportiva.
- Durant la pràctica esportiva, hem de ser conscients de la posició de la nostra esquena, intentant mantenir-la com més dreta millor i evitant moviments bruscs.
- Quan corris, recolza primer el taló i després la punta del peu, mantenint els braços al nivell del pit.
- Utilitza el calçat esportiu apropiat per a cada activitat. Ha de ser lleuger, però ferm, amb càmera d'aire i plantilla de ventilació.



PORTAR BOSSES DE MÀ O MOTXILLES

- Evita portar bosses de mà grans o pesades, i no les omplis excessivament.
- La millor manera de portar una bossa de mà és al més a prop possible al cos i repartint el pes sobre la nostra esquena de manera equilibrada. Per això, les bosses de mà tipus motxilla són les millors per a la nostra esquena, seguides de les bosses bandolera.
- Evita utilitzar bosses de mà de nansa curta, ja que obliguen a portar-les en el braç o a l'espatlla de manera forçada.
- Regula la longitud de les nanses de la motxilla o de la bossa de mà per tal que quedin per sobre de l'altura del maluc, i utilitza nanses que tinguin una superfície encoixinada.
- Es recomana que el pes de la motxilla dels nens no superi el 15% de la seva massa corporal.



ATENDERE ELS NENS

- Per atendre els nens, t'has d'ajupir doblegant les cames.
- Quan hagi d'agafar un nen del bressol, col·loca't al costat d'una cantonada del bressol, amb un peu enrere i l'altre considerablement avançat, flexiona els genolls, carrega el nen i estira les cames per incorporar-te.
- Per passejar el nen, utilitza un carret. Si l'has de portar a coll, fes-ho al més a prop possible del teu cos i centrat o en una motxilla de porteig ergonòmica.

