

RECOMANACIONS LABORALS



Escola d'Esquena

CONSELLS GENERALS

- En general, l'altura del pla de treball ha de situar-se a nivell dels colzes. No obstant això, quan calgui una precisió especial ha de ser lleugerament més elevada i, quan s'hagi d'aplicar certa força (com ara polir o tallar), es recomana que estigui lleugerament per sota del nivell dels colzes.
- Evitar posicions fixes o mantingudes, intentant canviar de postura cada cert temps.
- Garantir la recuperació muscular, quan es fa una feina repetitiva o on s'aplica força, establint pauses adequades, per exemple, 5 minuts cada hora o hora i mitja, o mitjançant l'alternança de tasques.
- Adaptar, sempre que es pugui, el lloc de treball a les nostres característiques i/o necessitats (regular la cadira, distribuir les eines o estris que utilitzem, etc.).
- Utilitzar la vestimenta i el calçat adequats.
- Evitar, en general, les postures forçades d'esquena (girs, flexions i inclinacions d'esquena) i els moviments bruscos.

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

COM INCLINAR-SE O AJUPIR-SE



- Apropa't el màxim possible al punt de treball per evitar inclinacions d'esquena.
- Quan t'ajupis per agafar un objecte, flexiona els genolls.
- Si has de girar-te, fes-ho movent els peus en comptes de girar l'esquena.
- Si, tot i això, et cal inclinar-te cap endavant, recolza una mà en una superfície estable per descansar el pes del cos.

COM EMPÈNYER I ARROSSEGAR CARROS/CARRETONS



- Col·loca't darrere de la càrrega, a prop.
- Si cal fer força, flexiona lleugerament els genolls mantenint l'esquena recta i els músculs de l'abdomen contrets.
- Utilitza els dos braços per empènyer o estirar de la càrrega.
- Aprofita el pes del cos.

COM TRANSPORTAR CÀRREGUES

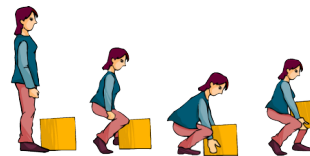


- Transporta la càrrega frontalment i al més a prop possible del cos, repartint simètricament el pes entre tots dos braços.
- Agafa correctament la càrrega, i amb fermesa.
- Subjecta la càrrega amb els braços en angle recte i enganxats al cos.
- Si el pes de la càrrega és considerable, flexiona lleugerament els genolls per passar l'esforç a les cames.



COM AIXECAR I MANIPULAR CÀRREGUES

- Apropa't a la càrrega, separa lleugerament els peus i flexiona els genolls.
- Inclina lleugerament l'esquena cap endavant mantenint la columna alineada.
- Agafa la càrrega al més a prop possible del cos i torna a la posició dreta estirant les cames i mantenint la columna recta.



COM MANIPULAR BIDONS O OBJECTES CILÍNDRICS

- Apropa't a l'objecte, col·loca un peu lleugerament cap enrere i flexiona els genolls.
- Agafa la vora de l'objecte amb les dues mans i aixeca'l.
- Col·loca l'objecte en posició vertical estirant les cames.
- Transporta l'objecte fent rodar la vora inferior.



COM MANIPULAR PECES LLARGUES

- Apropa't a l'objecte, col·loca un peu lleugerament cap enrere i flexiona els genolls.
- Eleva l'extrem de l'objecte i fes-lo lliscar fins a l'espatlla. Aixeca't estirant les cames.



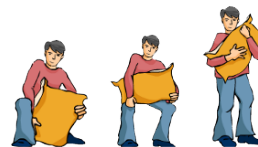
COM MANIPULAR OBJECTES DES DE CONTENIDORS

- Inclina't mantenint l'esquena recta.
- Recolza't amb una mà sobre el contenidor o una altra superfície estable.
- Aixeca una cama per reduir la pressió a nivell lumbar.



COM MANIPULAR BOSSES GRANS O SACS

- Apropa't al sac, separa lleugerament els peus i flexiona els genolls.
- Subjecta el sac col·locant les mans en vèrtexs oposats i aixeca't estirant les cames.
- Transporta el sac davant del cos i, si no és possible, damunt l'espatlla.



COM MANIPULAR CÀRREGUES EN PALETS

- Rodeja el palet per apropar-te a la càrrega, en comptes d'estirar-te per agafar-la.
- Si no és possible, aplica el mètode piramidal per carregar i descarregar el palet, de manera que puguis apropar-te lentament a les piles més allunyades.





COM ESTAR ASSEGUT

- Seu a la cadira amb l'esquena ben recolzada al respall, i no a la punta del seient.
- Acosta't amb la cadira a la taula o superfície de treball. Per sota de la taula, hi ha d'haver prou espai per entrar les cames i poder estirar-les.
- Regula l'altura de la cadira fins que els teus colzes quedin a l'altura de treball adequada. A casa, utilitza cadires on puguis recolzar els dos peus a terra.
- Si després d'ajustar l'altura de la cadira no arribes amb els peus a terra, utilitza un reposapeus.
- Regula el respall de la cadira, de manera que s'ajusti a les corbes de la teva columna i subjecti, especialment, l'arc lumbar.
- Si és possible, utilitza cadires giratòries i amb rodes; així, podràs girar o desplaçar-te movent la cadira en comptes de forçar el cos.
- Evita aixecar càrregues o realitzar força en un punt elevat si estàs assegut.



COM AIXECAR-SE I ASSEURE'S

- **Quan t'aixeques:** recolza't en els reposabraços de la cadira o, si no n'hi ha, en les cuixes de les cames, mantenint l'esquena recta. Després, retrocedeix lleugerament un peu i posteriorment aixeca't fent força amb les cames i amb els braços.
- **Quan t'asseus:** recolza't en els reposabraços o en una altra superfície estable. Seu al més enrere possible per poder recolzar l'esquena en el respall.

COM ESTAR DRET

- Canvia de postura. Camina o mou els peus tan sovint com puguis.
- Treballa a una altura adequada, de manera que puguis mantenir l'esquena recta.
- Utilitza calçat còmode i evita les sabates de taló alt i les que són completament planes. Es recomana un taló ample d'1,5 a 3 cm.
- Si t'has d'estar molta estona dret, utilitza un tamboret o un reposapeus per recolzar un peu (alterna sovint de peu).



COM UTILITZAR L'ORDINADOR

- Regula l'altura de la cadira, de manera que els colzes quedin aproximadament al mateix nivell que la taula de treball.
- Si és possible, regula la profunditat del seient, de forma que no pressioni la part posterior dels genolls.
- Deixa un espai lliure (10 cm com a mínim) davant del teclat per recolzar els braços a la taula: d'aquesta manera, es redueix la tensió de les espatlles i l'esquena.
- Situa la pantalla de l'ordinador davant teu a una distància de, com a mínim, 40 cm.
- La part superior de la pantalla ha de quedar a l'altura dels ulls, o lleugerament per sota, per evitar inclinacions de coll.
- Inclina la part inferior de la pantalla cap a tu per facilitar la lectura.

