

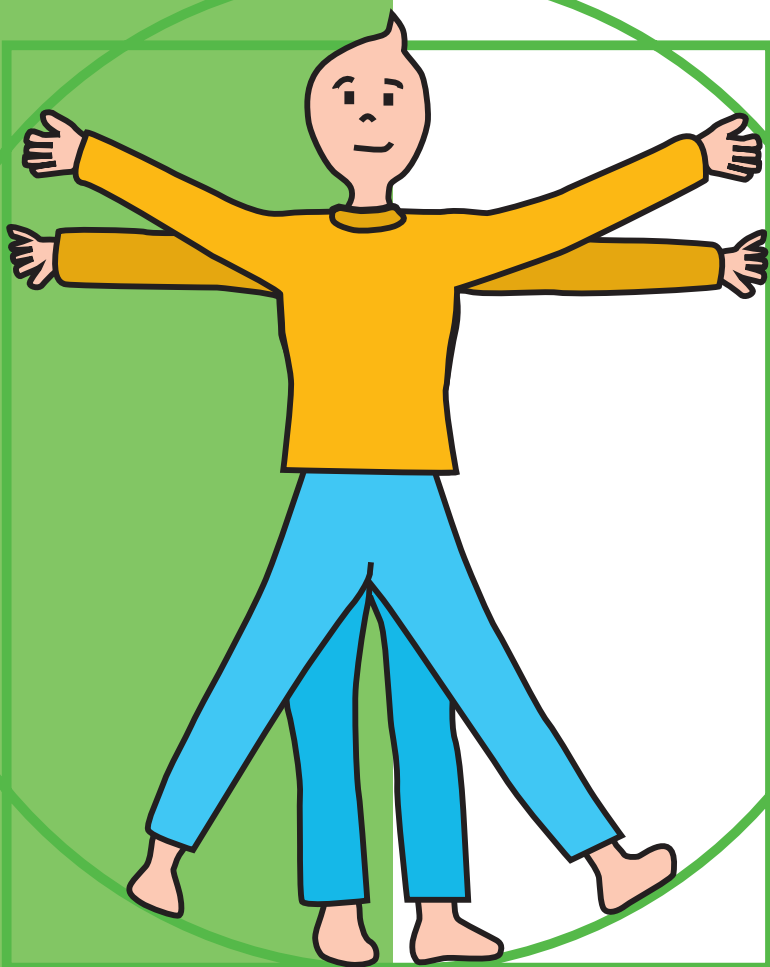
## Alteracions múscul-esquelètiques: què són i com prevenir-les

Les alteracions múscul-esquelètiques conformen un dels grups de malalties laborals de major prevalença, que poden afectar els treballadors com a conseqüència del desenvolupament de les seves activitats, tant en treballs d'oficina com en treballs més físics. Es poden localitzar a qualsevol part del cos, però les més freqüents són a la regió cervical, a l'esquena i a les extremitats superiors, produint alteracions de músculs, tendons, nervis i articulacions.

Una de les conclusions de la Setmana Europea de la Seguretat i la Salut en el Treball, celebrada l'any 2000 i dedicada a les alteracions múscul-esquelètiques, és que representen un 40-50 % de totes les dolències d'origen laboral, i que afecten més de 40 milions de treballadors europeus.

Encara que poden tenir un origen extralaboral i, fins i tot, pot haver-hi una certa predisposició personal, és clar que les condicions de treball són les causes principals d'aquestes alteracions: els moviments repetitius i els moviments enèrgics, la pressió mecànica directa sobre cossos vertebrals (posició d'assegut) i la insatisfacció laboral. El fet de mantenir unes postures correctes és una bona pràctica que hauríem de fer a totes les activitats que ens ocupen, i que sempre estan condicionades pel disseny del lloc de treball, pel tipus de tasques que es duen a terme i per la seva organització.

Les alteracions múscul-esquelètiques les podem prevenir evitant la càrrega muscular, les torsions, els moviments bruscos o forçats i les postures estàtiques, sempre i quan, com s'ha dit, apliquem principis ergonòmics en el disseny correcte de l'espai i el lloc de treball, en la metodologia i en l'organització del treball.



# Si mantens una postura correcta,

## Causes d'alteracions múscul-esquelètiques:

- Mantenir durant un temps prolongat una postura incorrecta. Els elements múscul-articulars que mantenen el pes del cos es van deteriorant pel seu mal ús, produint un microtraumatisme, efecte que es va acumulant fins que apareix dolor i/o molèsties.
- Fer moviments repetitius, perquè produeixen sobrecàrrega en músculs i articulacions.
- Fer esforços, en aixecar o mobilitzar un objecte pesat sense protegir l'esquena.

## Adopció de postures correctes al lloc de treball:

- Mantingueu las mans, els canells, les espatlles i els braços relaxats i en la posició més còmoda possible mentre treballeu.
- Col·loqueu els utensilis de treball a sobre de la taula, de manera organitzada, d'acord amb la freqüència d'ús.
- Adapteu l'alçada de la superfície de treball al tipus d'esforç que es porta a terme.
- Quan estigueu drets procureu moure els peus i repartiu el pes de la càrrega.
- Utilitzeu un calçat segur i còmode (punta ampla i taló no superior a 5 cm).
- Formeu-vos en conducta postural.
- Exerciteu hàbits de treball, quan sigui possible:
  - Feu micropausas.
  - Roteu les tasques.
  - No arribeu a la fatiga.



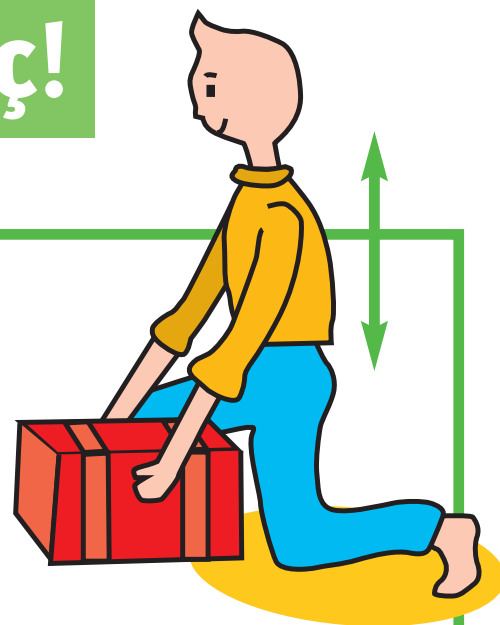
- Adeqüeu l'alçada de la cadira al tipus de treball.
- Seieu al més enrere possible de la cadira, i descanseu l'esquena al respatlter.
- Recolzeu fermament els peus a terra.
- Si us cal, feu servir un reposapeus.

• A la pàgina web de l'OSSMA, [www.ub.es/ossma/ergonomia](http://www.ub.es/ossma/ergonomia), podeu trobar informació sobre la configuració del lloc de treball

# economitzaràs l'esforç!

## En el maneig de càrregues:

- Eviteu aixecar pesos superiors a una tercera part del vostre pes.
- Empenyeu la càrrega en lloc d'aixecar-la, quan sigui possible.
- Aixequeu la càrrega a una alçada entre els genolls i l'espatlla.
- Si la càrrega és a una alçada per sota dels genolls, ajupiu-vos tot doblegant-los.
- Si la càrrega és a una alçada per sobre de l'espatlla, feu servir una escala.
- No aixequeu càrregues que us obliguin a girar el tronc.
- Utilitzeu mitjans mecànics o demaneu ajut sempre que sigui necessari.



## En la vostra activitat quotidiana:

- Planxeu amb l'esquena recta, pujant l'alçada de la taula i utilitzeu un suport per descansar els peus.
- Seieu i aixequeu-vos de la cadira sempre amb un punt de recolzament.
- Mantingueu l'esquena recta quan us renteu les dents, us pentineu o renteu els plats.
- En treure la càrrega del cotxe, doblegueu els genolls.
- Entreu correctament al cotxe.
- Seieu al cotxe amb l'esquena recta i utilitzeu adequadament el reposacaps.
- Aixequeu-vos de la cadira, del sofà o del llit sense brusquedats.
- No romangueu asseguts en la mateixa posició molta estona.
- Porteu les motxilles:
  - adaptades al cos, perquè el pes quedi distribuït de manera uniforme entre l'esquena i les espatlles.
  - les corretges han d'estar prou tibants perquè no es balancegin ni donin cops a l'esquena amb cada moviment.



## Pareu atenció al vostre cos!

Si sentiu molèsties o dolor, vol dir que alguna cosa va malament, atureu-vos i consulteu el metge!

- **Feu micropausas abans d'arribar al cansament!**
  - Feu exercici físic!
  - Tingueu cura de l'alimentació!

# Per prevenir, cal fer exercici!

## N'hi ha prou amb jugar a tennis, nedar o fer ioga?

- L'exercici físic que et decideixis a fer cal que inclogui les tres branques principals que el cos necessita per tal d'estar equilibrat: afavorir el funcionament del cor i els pulmons, enfortir els ossos i els músculs i relaxar-ho tot plegat.

## Per afavorir el funcionament del cor i els pulmons

- Intentaré entrenar com a mínim tres dies a la setmana.
- Les meves pulsacions mentre faci exercici han d'estar entre el 60 i el 80 % de la FCM (freqüència cardíaca màxima =  $220 (226 \text{ les dones}) - \text{l'edat en anys}$ ).
- He d'estar treballant entre 15 minuts (els primers dies) i 60 minuts (quan estigui més entrenat).
- Quin exercici he de fer?: bicicleta, màquina de rem, cinta de córrer, màquina d'*steps*... Si prefereixes fer algun tipus d'esport (esquí de fons, tennis, natació), hauràs de vigilar amb la tècnica, perquè no sigui perjudicial per al teu cos i perquè l'exercici sigui sobretot aeròbic.
- Amb tot això, aconseguiràs millorar els nivells de tensió arterial, de colesterol i del sistema immunològic.

## Cal enfortir el ossos i els músculs

- Amb l'edat i el sedentarisme decreix el ritme metabòlic, i fa que ens engreixem i envellim.
- Cada deu anys perdo entre 2,5 i 5 quilos de múscul, que és substituït per greix si no faig mai peses.
- Si faig peses:
  - Perdré pes i guanyaré múscul.
  - Mantindrè el ritme metabòlic
  - Guanyaré resistència per als meus ossos.
- Quin exercici he de fer?: les peses poden ser molt beneficioses, però recordeu que cal posar-se en mans d'un bon professional.

## També cal fer estiraments

Dia rere dia, amb les postures a la feina i les tensions diàries, els músculs es van escurçant, i es produeix una pèrdua de mobilitat i dolor articular per la tensió que generen els tendons. Els estiraments són imprescindibles, tant si entrenem com si no ho fem. Hem d'intentar estirar tot el cos, però, sobretot, les parts que tenim normalment en tensió degut a la feina i la vida quotidiana. Hi ha moltes maneres d'estirar, i aquí us indiquem uns estiraments estàtics passius que podeu fer vosaltres mateixos.

- Estireu lentament uns 30 segons • Feu una pausa de 10 segons • Repetiu l'exercici entre 3 i 5 vegades



Amb l'assessorament del Servei d'Esports  
<http://www.ub.es/esports/home.htm>