

En fer servir els estris de treball...

- Abans de començar a treballar, col·loqui tots els estris dins la seva zona d'abast.
- Quan s'hagi d'ajupir per agafar un objecte, flexioni els genolls. Si ha de girar, faci-ho amb els peus en comptes de girar l'esquena.
- Miri de treballar mantenint el canell recte, seleccionant eines amb el mànec adient.
- Mantingui les eines de treball en bon estat: greixades, vores de tall esmolades..., a fi d'evitar esforços innecessaris.

zona d'abast màxima



I sempre que pugui...

- Eviti aixecar càrregues o realitzar esforços importants sense escalfar abans la musculatura.
- Eviti les postures fixes o estàtiques, canviant de posició tan sovint com li sigui possible.
- Si ha d'estar assegut durant molta estona: aixequi's de tant en tant, faci estiraments o camini.
- Si ha d'estar dret: ajupi's de tant en tant, canviï el pes d'un peu a l'altre o camini.

I li recordem que...

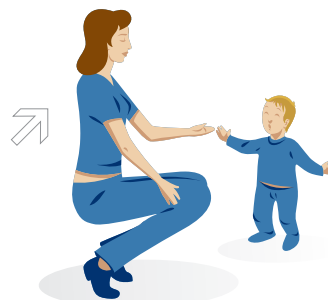
En la vida quotidiana...

També és important cuidar la postura en les activitats de la vida quotidiana:

- En conduir, acosti el seient al volant, així no s'haurà d'estirar, i recolzi l'esquena en el respall.
- En fer el llit, agafar un nen o netejar sota els mobles, ajupi's doblgant els genolls.
- En escombrar o fregar el terra, utilitzi escombres i pals de fregar amb mànec telescòpic per adaptar-los a la seva alçada.
- En portar la compra, reparteixi el pes entre els dos braços i faci servir un carro si ha de tragar molt de pes.
- Dormi boca amunt o de costat amb els genolls doblgats i sobre un matalàs ferm.
- Eviti l'excés de pes.

Segueixi aquests consells pràctics cada dia i realitzi exercici físic amb regularitat per tal d'enfortir la musculatura:

EL COS LI HO AGRAIRÀ



www.mc-mutual.com



CONEGUEM... Ergonomia i Psicosociologia Aplicada: LES POSTURES EN EL TREBALL



Els següents consells poden ajudar-li a adoptar postures sanes a la feina per prevenir la fatiga muscular i les lesions

Els mals hàbits posturals adquirits al llarg de la vida o el fet de no saber utilitzar de forma adient els recursos de què disposem al lloc de treball contribueixen a la realització de postures forçades o malsanes que poden causar fatiga, molèsties o dolor muscular, i fins i tot poden degenerar en lesions greus. Són postures incorrectes tant les posicions extremes de les diferents parts del cos (braços alçats o completament estirats, esquena inclinada o girada...) com les postures que es mantenen de forma prolongada (estar molta estona dret o assegut sense moure's).

En estar asseguts...

- Asseguï's a la cadira amb l'esquena ben recolzada en el respall i no a la punta del seient.
- Amb la cadira acosti's a la taula de treball.
- Reguli l'altura de la cadira fins que els colzes quedin aproximadament al mateix nivell de la taula de treball.
- Si després d'ajustar l'altura de la cadira no arriba amb els peus al terra, utilitzi un reposapeus.
- Si és possible, utilitzi cadires giratòries i amb rodes, d'aquesta manera pot girar o desplaçar-se movent la cadira en comptes de forçar el cos.
- En teclejar a l'ordinador o si està efectuant una tasca de precisió, recolzi els avantbraços sobre la taula.
- Eviti aixecar càrregues o realitzar forces elevades des de la posició d'asseguts.

En manipular càrregues...

- Faci servir els equips d'ajuda disponibles (carros, carretons...) per minimitzar els esforços.
- En desplaçar un carro o carretó és millor empènyer que estirar.
- En aixecar o dipositar una càrrega a terra, doblegui els genolls, no l'esquena.
- En transportar una càrrega, mantingui-la pròxima al cos.
- No giri l'esquena mentre està aixecant o transportant una càrrega.
- Sempre que ho necessiti, demani ajuda, especialment per manipular objectes molt pesants o voluminosos.

En estar drets...

- Mantingui l'esquena recta, conservant les curvatures naturals de la columna.
- Faci servir calçat còmode. Eviti tant les sabates de taló alt com les que són completament planes.
- Si ha d'estar molta estona dret, utilitzi un tamboret on pugui repenjar-se, o col·loqui un escambell per mantenir un peu més elevat.

