

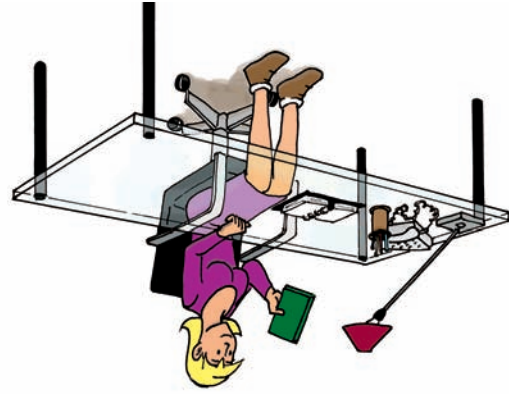


Postura correcta

Mantingueu l'esquena recolzada al respallier de la cadira i la columna vertebral alineada.
 Heu de notar que el cap queda ben alineat amb la resta de la columna vertebral, ni massa endavant ni massa enrere.
 Mantingueu els genolls al mateix nivell que els malucs (amb un reposapeus, si cal).
 Recolzeu els braços a la taula, en cas que n'utilitzeu una.
 Mantingueu els braços propers al cos si heu de moure objectes.

Postura incorrecta

Eviteu
 Inclinar el tronc endavant durant un període de temps prolongat, amb les espatlles corbades o el cap inclinat.
 Deixar els peus i els braços penjant (sense recolzament).
 Mantenir una torsió de la cintura durant llargs períodes de temps i fer moviments que forcin l'inèrcia natural de la columna vertebral.
 Encreuar les cames.
 Seure en seients molt tous.



Autors: Jaume Casamori i Ayats, Milla García i Bonalé, Susanna Soler i Prat. (GEDE - INEFC Barcelona).
 Dibuixos: Josep M. Casanovas. Producció: Direcció de Comunicació D:\xxx\2006

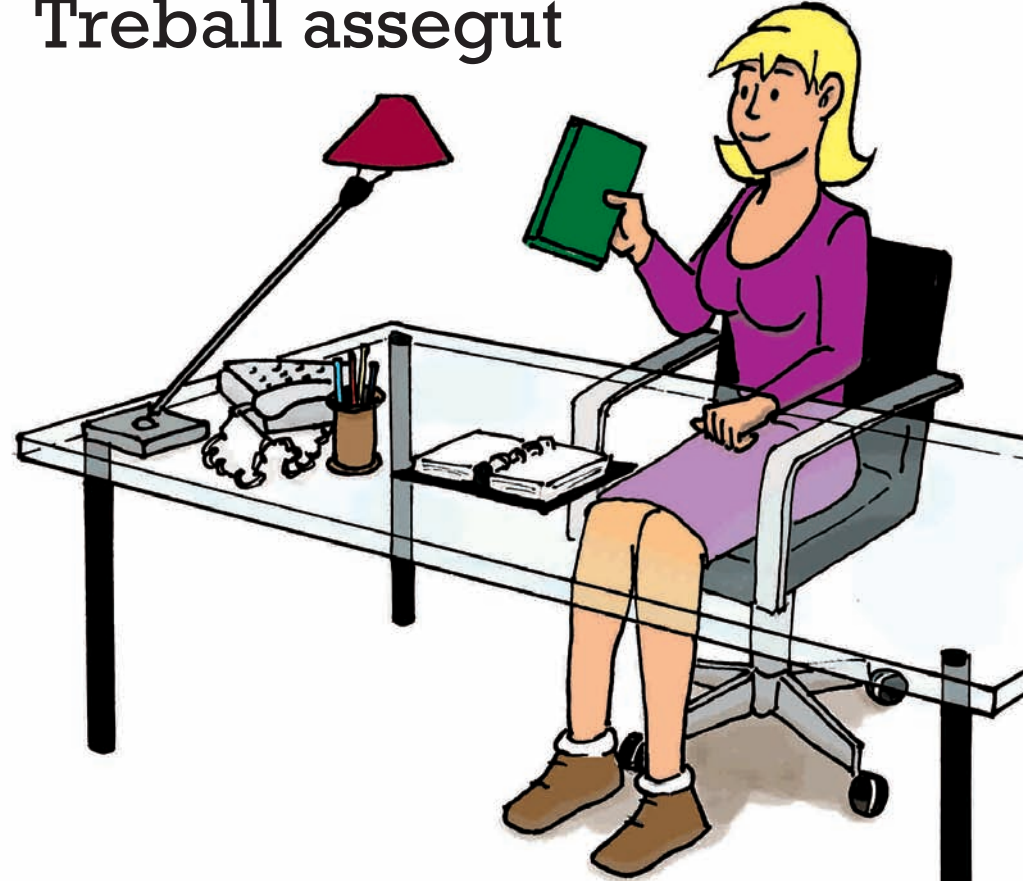
Consideracions generals sobre el context de treball

El context de treball és també un aspecte pel qual cal veure per tenir un dia a dia més agradable. Alguns dels elements que s'han de tenir en compte per poder desenvolupar la tasca diària en les millors condicions possibles fan referència sobretot al mobiliari i a les condicions ambientals.

El mobiliari s'ha d'adequar a les necessitats naturals i respectar les corbes normals de la columna vertebral. La cadira, amb una prominència suau al respallier, ha de subjectar l'esquena en la mateixa postura que té la columna vertebral quan s'està dempeus, de manera que el respallier subjecti especialment l'arc lumbar (és recomanable que sigui una cadira de profunditat regulable i alhora i inclinació ajustables).

Les condicions ambientals que cal controlar són les següents: il·luminació (suficient i correctament orientada), temperatura, humitat, soroll ambiental, etc.

Treball assegut



Diputació de Barcelona
 Àrea d'Esports
 Recinte Escola Industrial, Edifici del Relloge
 Urgell, 187, 1a planta
 Tel. 934 022 134 · Fax 934 022 486
 s.esports@diba.cat
 www.diba.cat

Davant l'increment del sedentariisme i de l'especialització professional, que comporten hàbits físics poc saludables, tant les institucions com la població en general mostren, cada vegada més, una preocupació per cercar solucions que incideixin en una millor qualitat de vida.

En aquest context, es fa necessari plantejar accions i propòsits que es puguin dur a terme de manera senzilla, però no sense rigor, que permetin sensibilitzar els col·lectius implicats en la necessitat de prendre mesures que ajudin a millorar les seves condicions vitals.

En conseqüència, entenem que és convenient generar instruments i eines que facilitin, als diferents col·lectius implicats, l'adquisició de coneixements i hàbits per a la millora diària del seu benestar.

La permanència en una mateixa postura durant molta estona en el lloc de treball sovint pot ser causa de malalties i dolors que ens creen malestar.

Alguns dels inconvenients, que poden derivar en patologies, són aquests:

- Sistemes ossi i muscular: dolors a la zona lumbar i cervical, mandíbula, espatlles i ulls, mals de cap i marejos.
- Aparell respiratori: restricció de la capacitat respiratòria.
- Aparell intestinal: estrenyiment, flatulències, etc.
- Manca de concentració, irritabilitat, desmotivació i estrès.

Per evitar aquesta situació, cal seguir quatre eixos fonamentals:

- a) Adquirir una postura correcta
- b) Seguir uns hàbits adequats
- c) Practicar exercicis de prevenció
- d) Treballar en un context adequat

A continuació els descriurem aquests "eixos" per a qui treballa assegut (en una oficina, un taller, etc.).

Introducció

Hàbits recomanats

PROCUREU



1 | **PROCUREU** seure i aixecar-vos amb precaució

EVITEU



2 | **EVITEU** flexions i torsions del coll forçades i constants



3 | **PROCUREU** girar tot el cos a la vegada i col·locar els objectes a l'abast



4 | **EVITEU** flexions i torsions del tronc, i **EVITEU** que les cames penguin



5 | **PROCUREU** mantenir l'esquena recta sense flexionar el cap excessivament



6 | **EVITEU** fixar la vista de manera permanent

Exercicis al lloc de treball

Feu 10 repeticions de cada exercici 3 o 4 cops al dia



1 | Eleveu les espatlles de manera simultània o alternativa



2 | Moveu els colzes endavant i endarrere



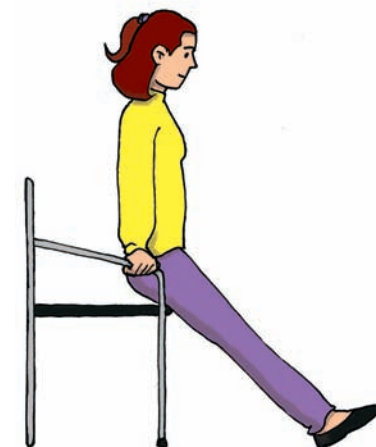
3 | Feu flexions laterals de coll



4 | Flexioneu i esteneu alternativament els turmells



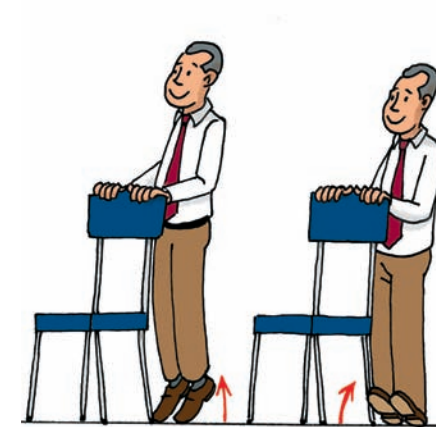
5 | Aixegueu els malucs alternativament



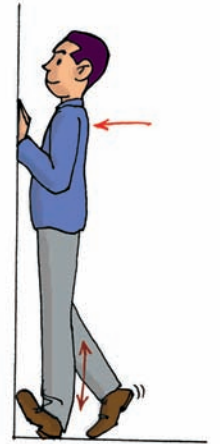
6 | Seieu a la punta de la cadira i aixegueu la pelvis

Exercicis a casa o al gimnàs

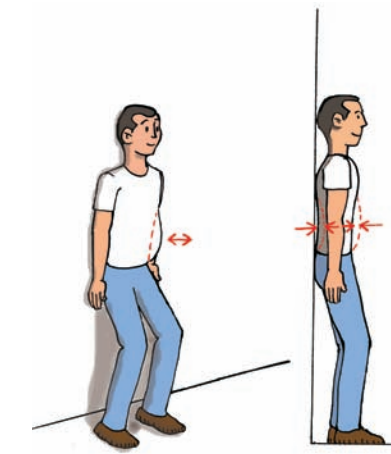
Feu 10 repeticions de cada exercici 3 o 4 cops al dia



1 | Poseu-vos de puntetes i talons alternativament



2 | Recolzeu la punta del peu en una paret i estireu bé els genolls i mantingueu la posició entre 10 i 20 segons



3 | Toqueu la paret amb la zona lumbar i separeu-la-hi



4 | Amb un pes lleuger a les dues mans, toqueu el terra i torneu amunt



5 | Flexioneu i estireu l'esquena



6 | Deixeu caure el cos endavant de manera relaxada i torneu endarrere lentament