

Introducció

Davant l'increment del sedentarisme 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 incidixin 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 molèsties 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:

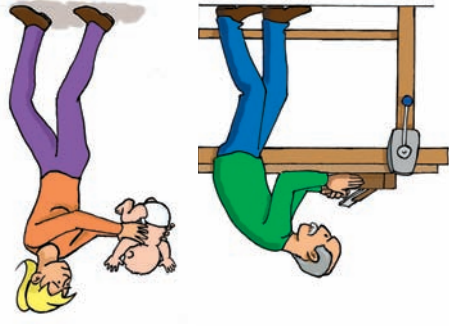
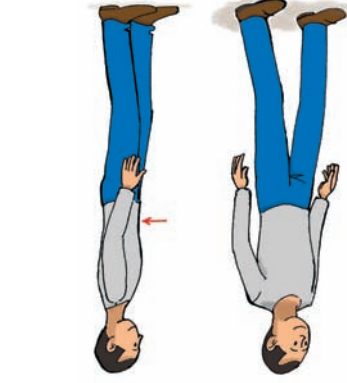
- a) Adquirir una postura correcta
- b) Seguir uns hàbits adequats
- c) Practicar exercicis de prevenció
- d) Treballar en un context adequat

A continuació els descrivim aquests "eixos" per a qui treballa dret (en una perruqueria, una botiga, un magatzem, etc.).

Consideracions generals sobre el context de treball

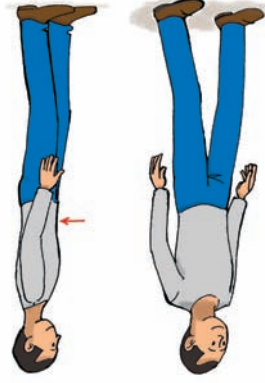
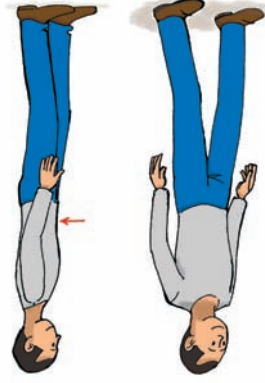
El context de treball és també un aspecte pel qual cal veurellar per tenir un dia a dia més agradable. Alguns dels elements que s'han de tenir en compte per poder desenvolupar la tasca diària en les millors condicions possibles fan referència sobretot al mobilitari i a les condicions ambientals.

El mobilitari s'ha d'adequar a les necessitats naturals i respectar les corbes normals de la columna vertebral. La cadira, amb una prominència suaui al respall, ha de subjeccionar l'esquena en la mateixa postura que té la columna vertebral quan s'està dempeus, de manera que el respall subjeccioni especialment l'arc lumbar (és recomanable que sigui una cadira de profunditat regulable i que les condicions ambientals que cal controlar són les següents: il·luminació (suficient i correctament orientada), temperatura, humitat, soroll ambiental, etc.).



Postura incorrecta
Eviteu

Decantar el cos cap a un mateix costat permanentment.
Inclinar-vos endavant i endarrere permanentment.
Inclinar el cap endarrere o cap als laterals.
Fer flexions i extensions de coll i cintura massa exagerades que trenquin la curvatura natural de la columna.



Postura correcta

Cos ben alineat en qualsevol de les posicions que puguen adoptar: cap i espatlles equilibrats amb la pelvis, el maluc i els genolls, sense desplaçament lateral.
Cap alçat i barbeta recollida: cervicals en posició lleugerament convexa.
Zona dorsal de l'esquena: curvatura lleugerament convexa cap endarrere.
Zona lumbar de l'esquena: curvatura lleugerament convexa cap endavant.
Genolls: eviteu mantenir una posició flexionada o massa estesa.
Turmells: en angle recte amb la planta del peu, i els peus en paral·lel.
Abdomen recollit, contret i pla, com si anés a buscar la columna vertebral.



Diputació
Barcelona
xarxa de municipis

Treball dempeus



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

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:\xxxx\2006



Hàbits recomanats

PROCUREU

EVITEU



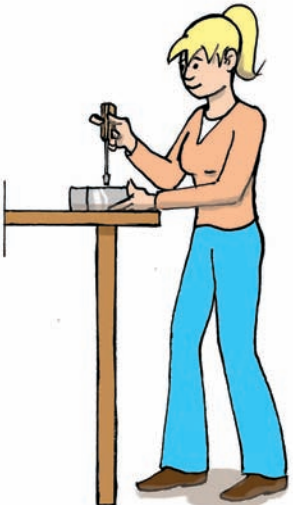
1 | **PROCUREU** canviar cada 10 minuts el peu avançat

2 | **EVITEU** quedar-vos en posició estàtica



3 | **PROCUREU** flexionar els genolls i mantenir l'esquena recta

4 | **EVITEU** ajupir-vos i recollir objectes amb les cames estirades

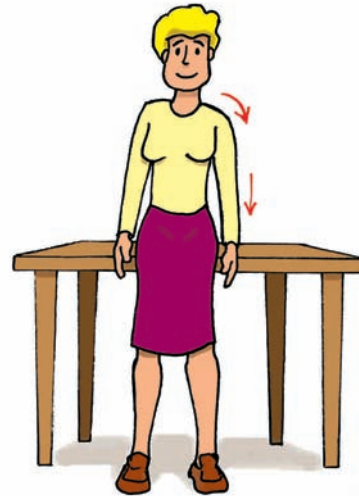


5 | **PROCUREU** utilitzar calçat còmode, amb un taló d'entre 2 i 5 cm

6 | **EVITEU** aixecar objectes amb els braços separats del cos

Exercicis al lloc de treball

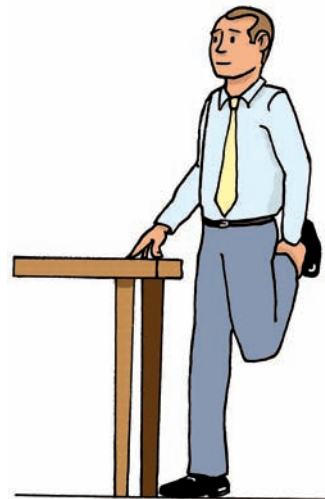
Feu 10 repeticions de cada exercici 3 o 4 cops al dia



1 | Estireu l'espatlla amunt i avall



2 | Flexioneu lateralment el coll amb l'ajuda de la mà i mantingueu la posició entre 10 i 20 segons



3 | Flexioneu el genoll amb l'ajuda de la mà i mantingueu la posició entre 10 i 20 segons



4 | Agafeu-vos les mans per darrere l'esquena i tireu els braços amunt



5 | Agafeu i expulseu l'aire lentament



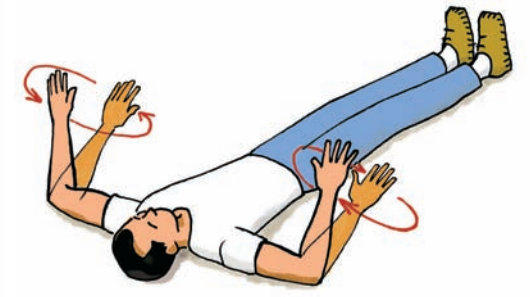
6 | Flexioneu i estireu l'esquena

Exercicis a casa o al gimnàs

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



1 | "Eixugueu-vos" l'esquena alternativament



2 | Feu cercles amb les mans



3 | Estireu els colzes cap a fora intentant separar les mans



4 | Flexioneu el tronc endavant alternant les cames



5 | Aproveu el genoll al pit alternant les cames



6 | Aixequeu les espatlles