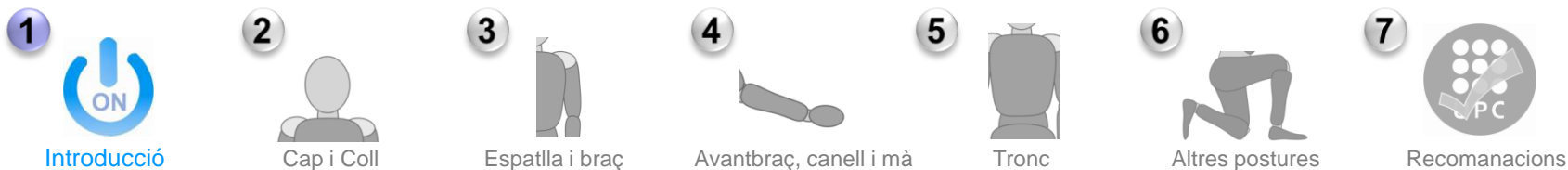


Postures de treball



Un bon disseny del lloc de treball permet realitzar les tasques evitant l'adopció de postures forçades

Postures "neutres":

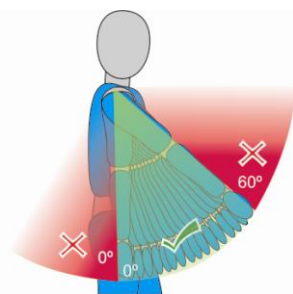
Quan parlem de postures neutres no ens referim només a una postura o una posició d'una articulació, sinó a un **rang de postures on els músculs treballen adequadament i l'articulació està ben alineada**. Generalment **les posicions neutrals coincideixen amb el punt mitjà del moviment de l'articulació**.

Benefici de l'adopció de postures neutres de treball

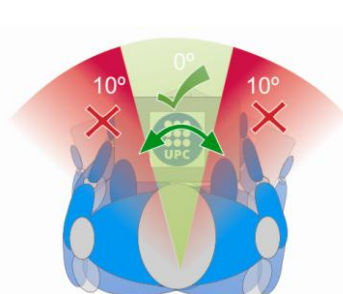
- Permet realitzar el treball **augmentant l'eficiència** (menys esforç i més rendiment)
- **Minimitza la tensió** dels músculs, tendons, nervis i ossos
- Permet **major control** sobre la tasca

Postures forçades?

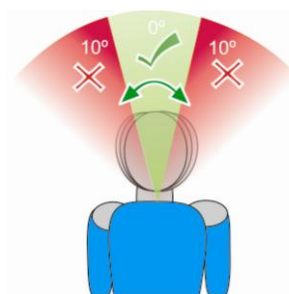
Les postures forçades es produeixen quan les articulacions no es troben en posicions neutres. Si aquestes postures **es mantenen durant un període continuat i sostingut en el temps** poden provocar lesions musculoesquelètiques. En els següents **exemples** trobaràs en verd el rang postural neutre, i en vermell les posicions que es consideren forçades.



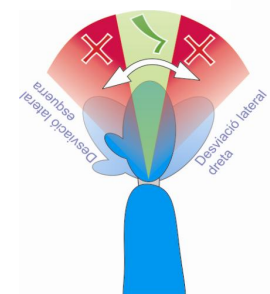
Flexió i extensió de braç



Torsions de tronc



Inclinacions de cap



Desviacions laterals de canell

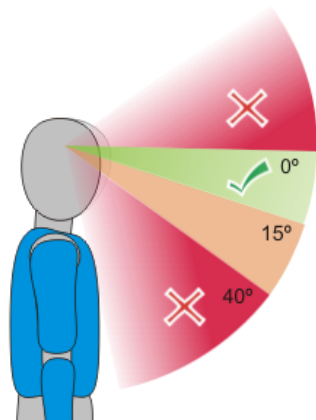


Postures de treball



Sempre que sigui possible, el **cap** i el **coll** hauran de situar-se **alineats amb el tronc** o **dins del rang** de moviments acceptables

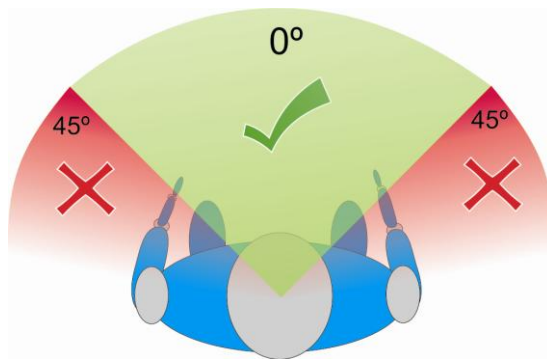
FLEXIONS I EXTENSIONS



Flexió: Inclinar el cap, cap endavant

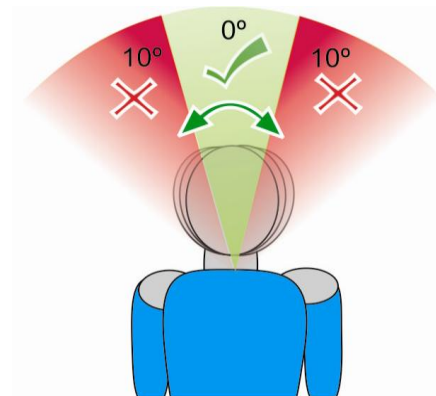
Extensió: Inclinar el cap, cap endarrera

GIRS



En lloc d'efectuar girs de coll, mou els peus en la direcció desitjada o aprofita el moviment del cos

INCLINACIONS



Procura ajudar-te amb el moviment del cos

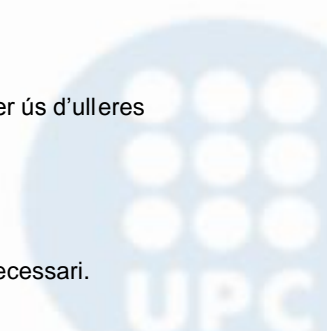


Si treballes amb l'ordinador:

- Situa la part més alta del monitor a nivell dels ulls per evitar tant extensions com flexions de coll. En cas de fer ús d'ulleres progressives, col·loca la pantalla el més baixa possible.
- Col·loca el monitor davant teu per evitar girs de coll. Si has de canviar de tasca, orienta la cadira de treball.

Si realitzes altres activitats:

- Treballa en alçades adequades per evitar les flexions i extensions de coll. Utilitza elements mecànics si és necessari.
- Orienta el cos cap a la tasca a realitzar per evitar girs de coll innecessaris.



Postures de treball


- 1**



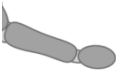
Introducció
- 2**



Cap i Coll
- 3**



Espatlla i braç
- 4**



Avantbraç, canell i mà
- 5**



Tronc
- 6**

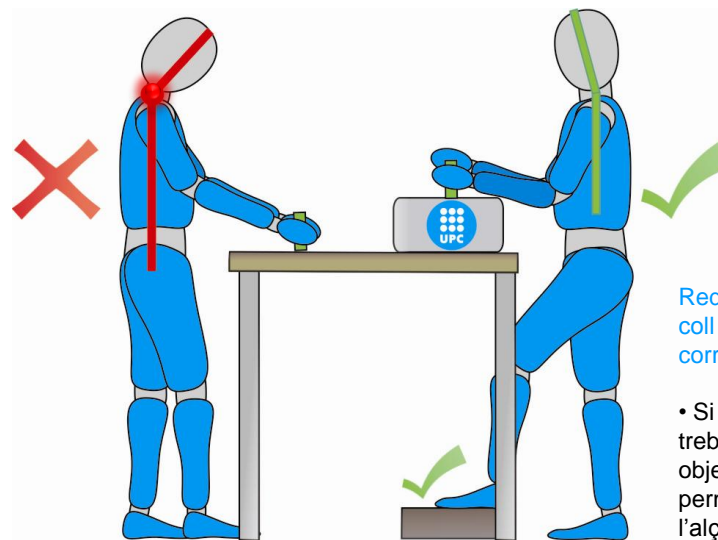
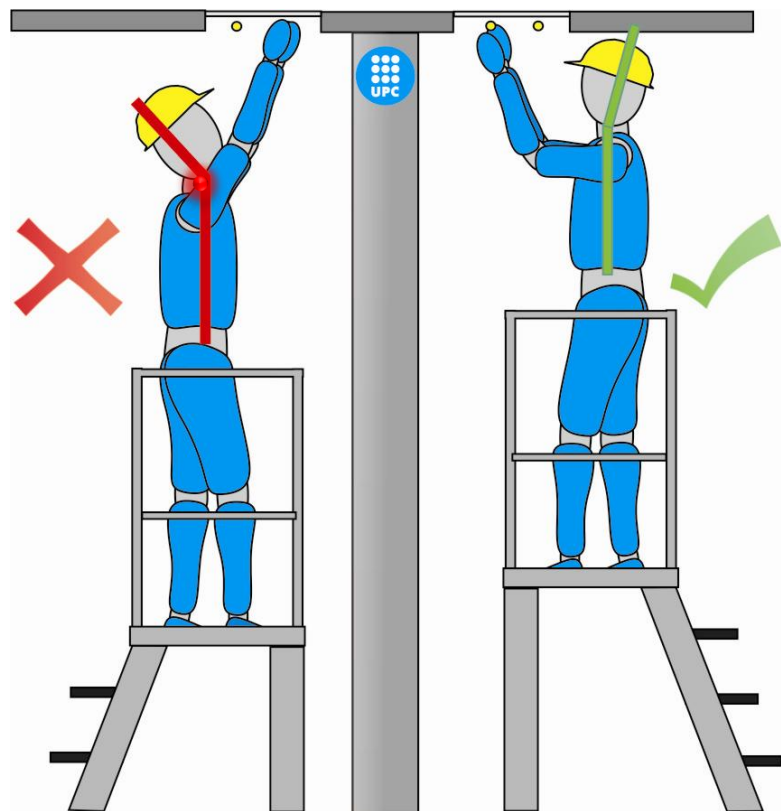


Altres postures
- 7**



Recomanacions

Sempre que sigui possible, **organitza** el lloc de treball per minimitzar els riscos



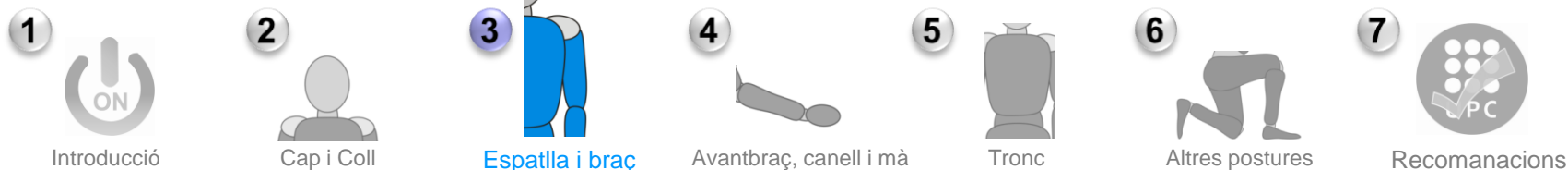
Redueix les flexions de coll treballant a l'alçada correcta

- Si l'alçada del pla de treball és baixa, col·loca objectes estables que et permetin treballar a l'alçada adequada

Treballar a l'alçada correcta t'ajudarà a evitar les postures forçades

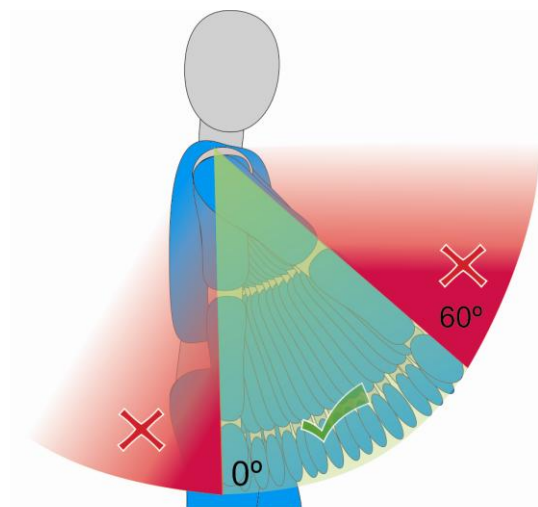
- Utilitza elements mecànics (escales de mà, plataformes) que t'ajudin a realitzar el treball evitant l'adopció de postures forçades

Postures de treball

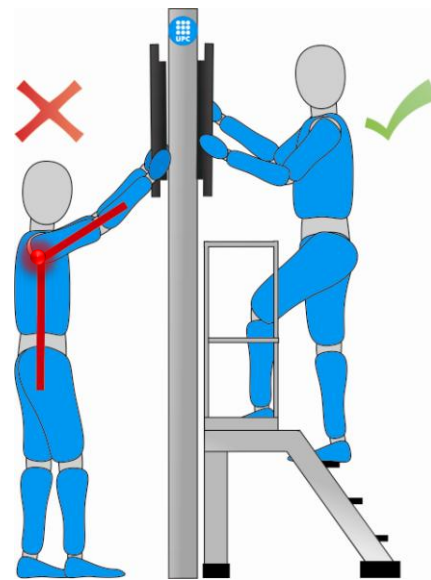
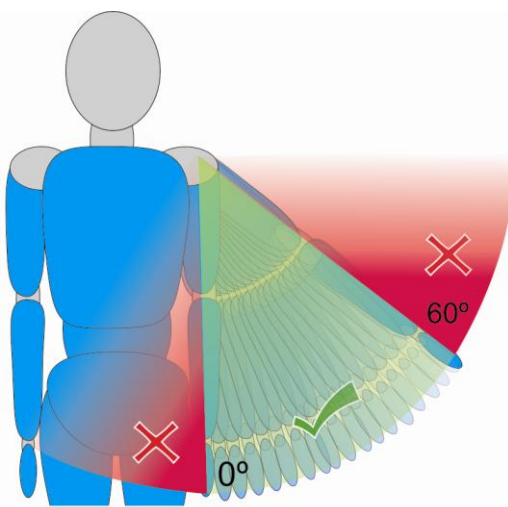


Sempre que sigui possible, els braços s'han de situar propers al cos, i els colzes per sota de les espatlles

FLEXIONS I EXTENSIONS



ABDUCCIONS



Procura fer ús dels mitjans que et permetin treballar a alçades adequades

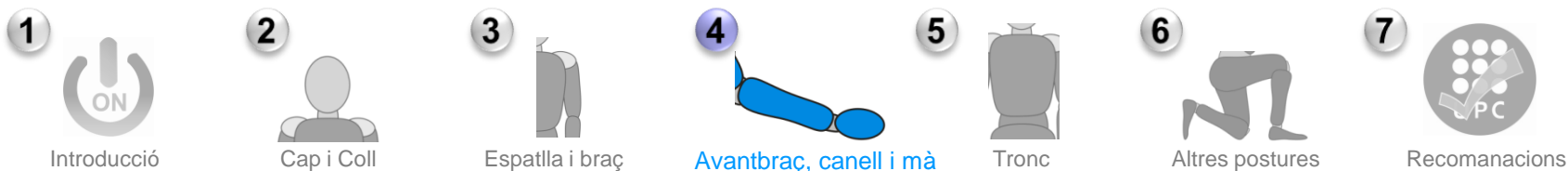


Quan hagis de realitzar tasques en alçada:

- Fes ús d'elements mecànics (escales) que et permetin treballar sense aixecar els colzes per sobre de les espatlles.
- En cas de no ser possible, realitza pauses o canvis d'activitat que et permetin relaxar els grups musculars que han estat en tensió

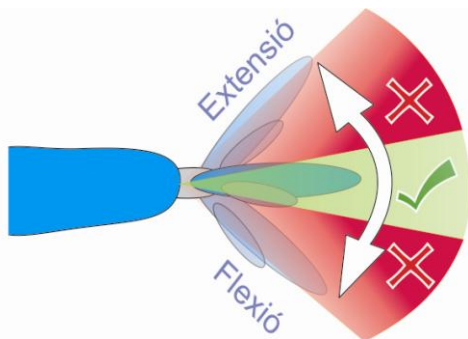


Postures de treball

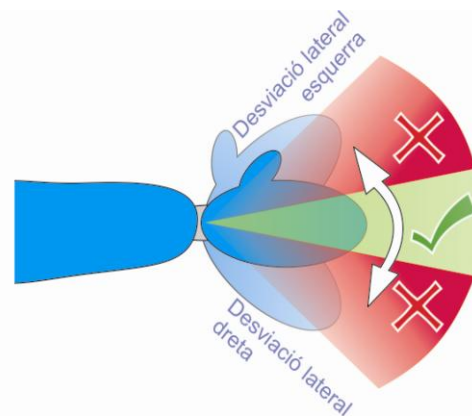


Sempre que sigui possible, l'avantbraç, el canell i la mà han de situar-se alineats

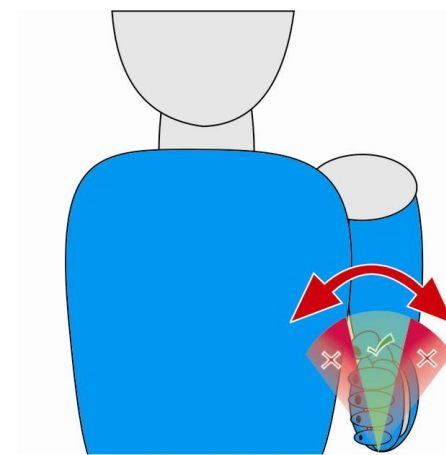
FLEXIONS I EXTENSIONS DEL CANELL



DESVIACIONS LATERALS DEL CANELL



ROTACIONS DE L'AVANTBRAÇ



Es recomana l'ús d'eines portàtils elèctriques per tal d'evitar postures forçades



Si treballes amb l'ordinador:

- No facis ús de les pestanyes posteriors del teclat per evitar l'extensió de canell de forma sostinguda.
- Recolza l'avantbraç i el canell a la taula de treball per garantir postures neutres i relaxades.
- Minimitza l'ús d'ordinadors portàtils, ja que afavoreixen les desviacions del canell (el teclat és petit)


Si realitzes altres activitats:

- Utilitza sempre que sigui possible eines portàtils elèctriques.




Postures de treball


- 1**



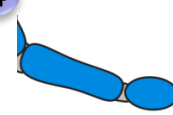
Introducció
- 2**




Cap i Coll
- 3**




Espatlla i braç
- 4**




Avantbraç, canell i mà
- 5**



Tronc
- 6**



Altres postures
- 7**



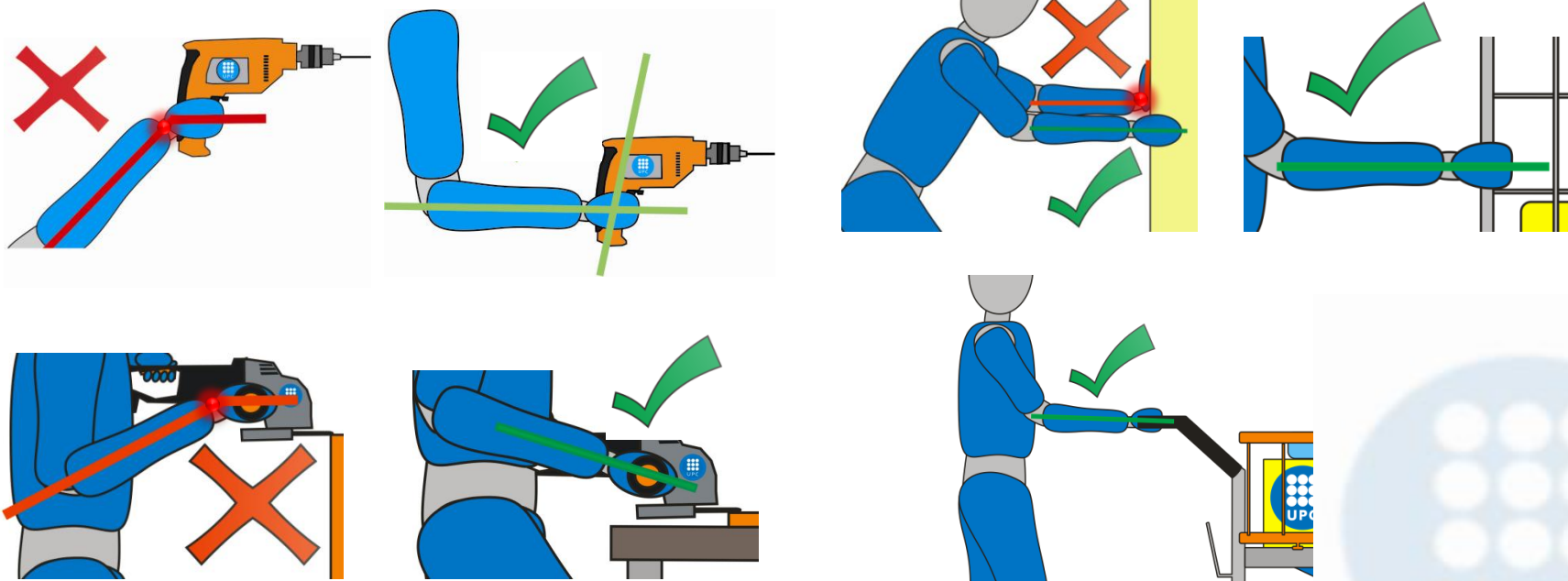
Recomanacions

Alineant l'avantbraç, canell i mà **reduiràs l'esforç muscular**

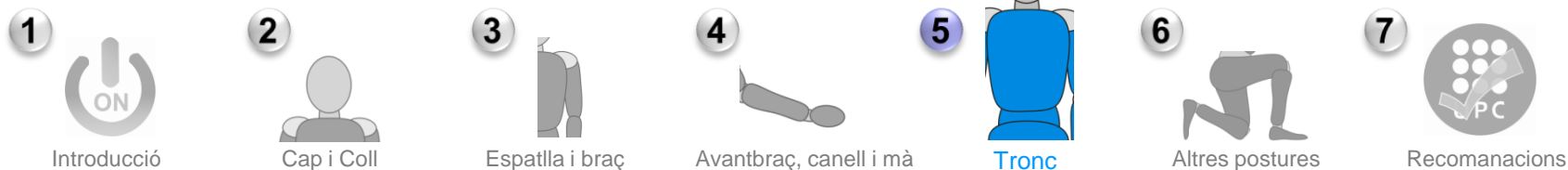
Sempre que sigui possible, procura utilitzar eines portàtils amb l'objectiu de minimitzar les postures forçades i l'esforç realitzat

L'avantbraç, el canell i la mà han d'estar alineats

A l'hora d'empènyer o traccionar una càrrega, fes-ho a l'alçada correcta. D'aquesta manera evitaràs l'adopció de postures forçades

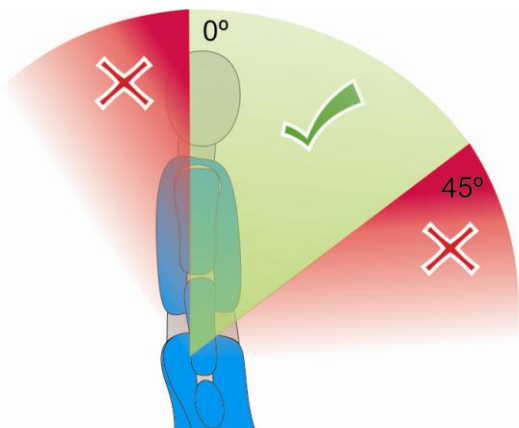


Postures de treball



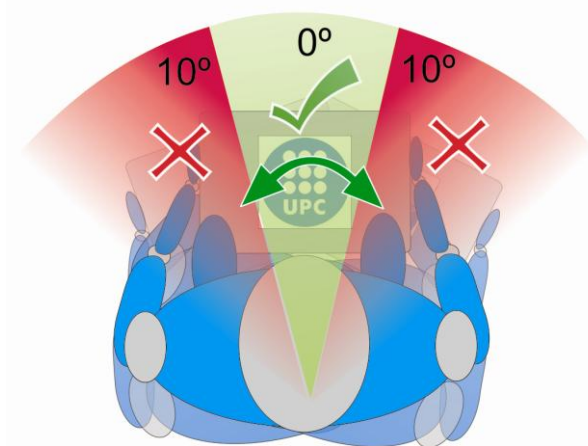
Sempre que sigui possible evita les flexions, rotacions i inclinacions excessives

FLEXIONS I EXTENSIONS



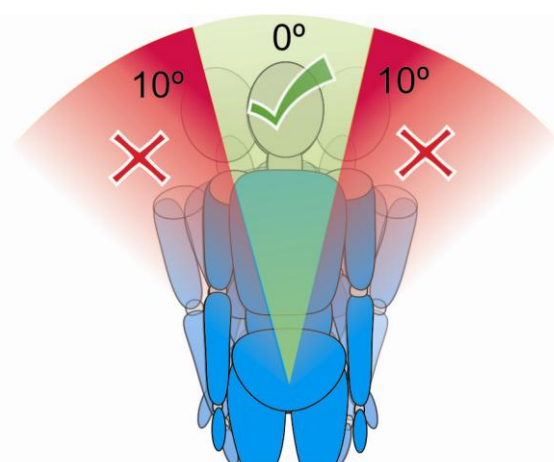
Flexiona les cames quan hagi de flexionar l'esquena

ROTACIONS



Si has de girar, mou el cos sencer i orienta els peus cap al lloc on s'hagi de realitzar la tasca

INCLINACIONS



Aprofita els moviments del cos per evitar les inclinacions

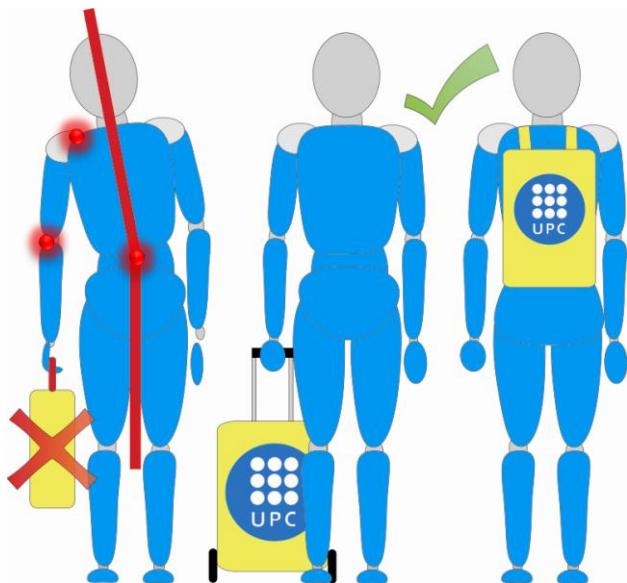
**Si treballes amb l'ordinador:**

- Recolza l'esquena adequadament al suport de la cadira.
- Evita les rotacions de tronc aprofitant que la cadira té capacitat per girar.
- No t'inclinis per agafar materials que es troben lluny de tu. Apropa't amb la cadira (aprofita que té rodes).

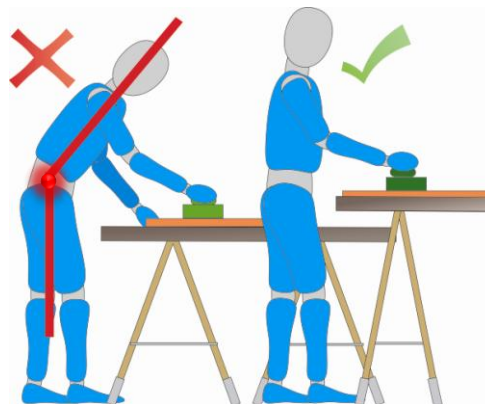
Postures de treball



Equilibra el teu tronc i treballa a l'alçada adequada

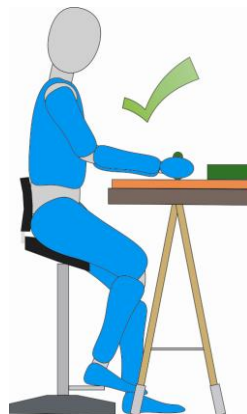


Procura no manipular càrregues amb un braç.
Si és possible utilitza mitjans mecànics amb rodes



Recorda regular l'alçada del pla de treball

Treballant en alçades adequades evitaràs la flexió del tronc i, en conseqüència, la sobrecàrrega de la zona lumbar



La postura dempeus-assegut/da permet l'alternança de postures

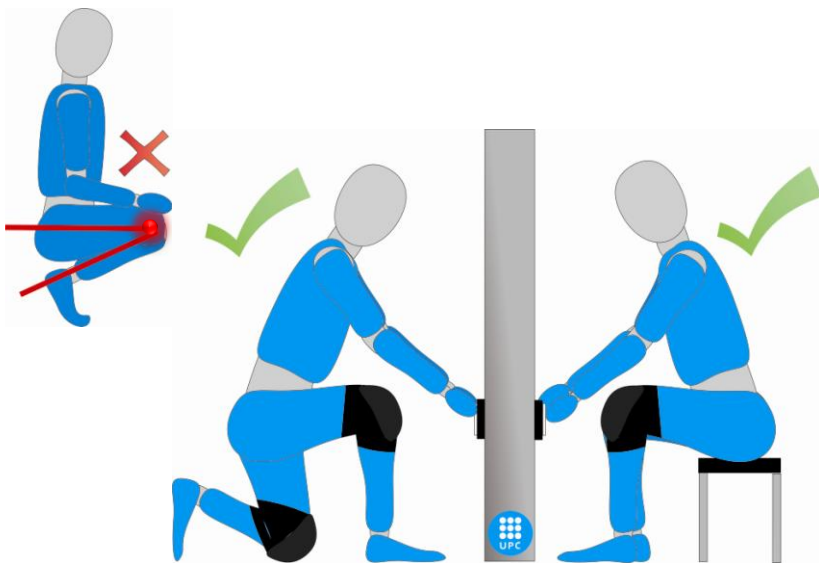


Altres postures que poden causar lesions musculoesquelètiques

Treballs en posició ajupit/da

Quan les tasques requireixin la realització de treballs en posició ajupit/da:

- Fes ús de **genolleres** o de **catifes**.
- **Alterna la cama de recolzament**.
- Fes ús de **mitjans (banquetes)** que et permetin no haver d'agenollar-te.



Utilitza sistemes que et permetin realitzar el treball amb comoditat

Treballs en posició estàtica

Quan realitzis treballs en posició estàtica:

- Procura tenir una cama avançada respecte de l'altra i vés alternant el peu avançat.
- Si és possible, recolza el peu en una superfície elevada.

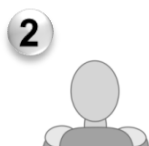
Alterna els treballs que requireixen posicions estàtiques amb tasques dinàmiques o tasques que et permetin relaxar els músculs en tensió.



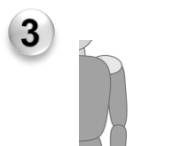
Realització de treball estàtic a la taula de treball



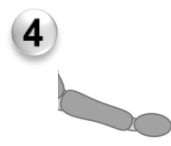
1 Introducció



2 Cap i Coll



3 Espatlla i braç



4 Avantbraç, canell i mà



5 Tronc



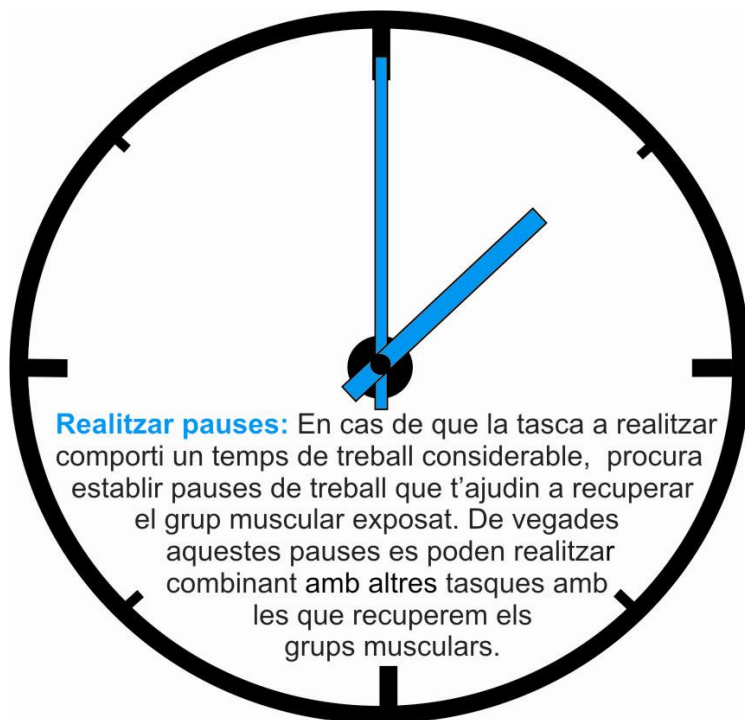
6 Altres postures



7 [Recomanacions](#)

Organització de les tasques i pauses de treball

RECOMANACIONS GENERALS



ORGANITZACIÓ DE LES TASQUES

Els treballs hauran de ser planificats de manera que es puguin alternar postures i es facin treballar grups musculars diferents.

TASCA 1

.....

TASCA 2

.....

TASCA 3

.....

