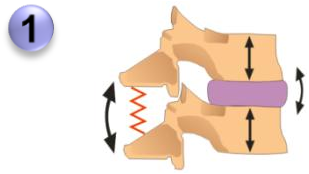


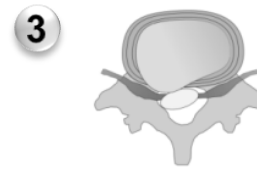
Efectes a la Salut per càrrega física



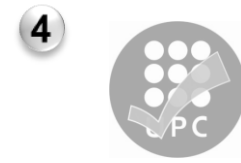
Introducció. Fisiologia



Fatiga física



Traumatismes musculoesquelètics



Recomanacions

Utilitzant **tècniques i procediments adequats** evitaràs problemes o lesions d'esquena

Columna Vertebral

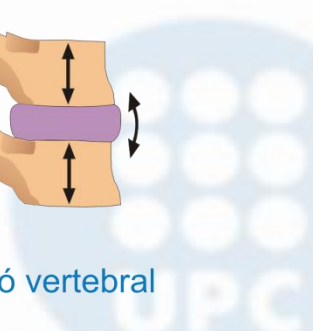
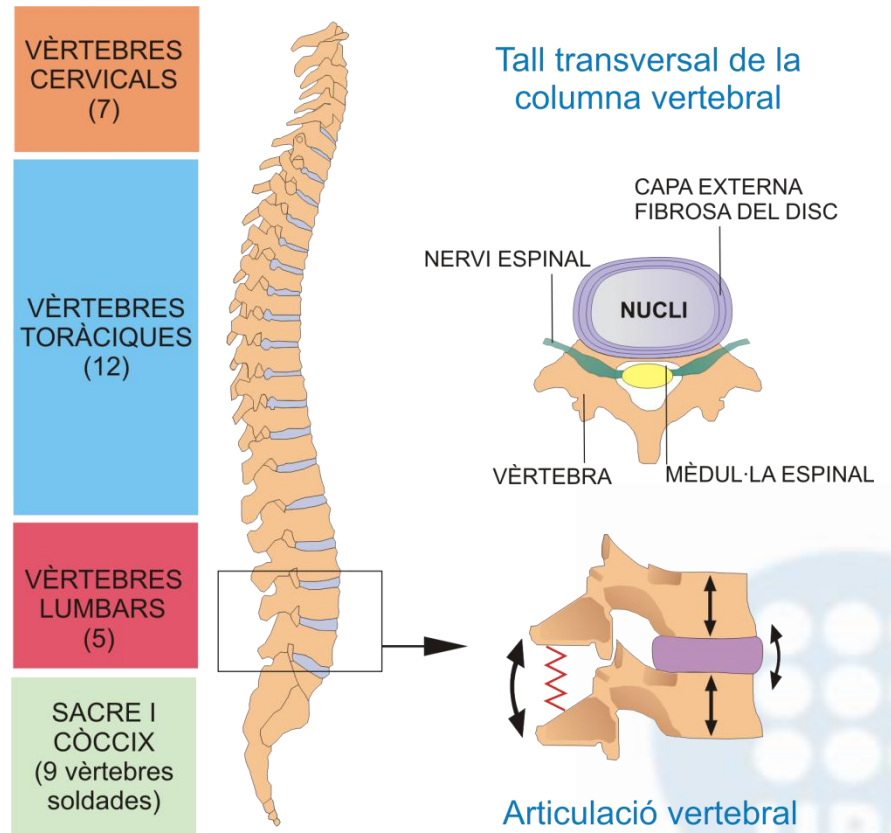
La columna vertebral és l'estructura principal de **suport del cos, fort** i a la vegada **flexible**.

Manté el cap i tors rectes i permet també doblegar i girar el coll i l'esquena. La columna vertebral consta de 33 ossos (**vèrtebres**). Entre cada parell de vèrtebres mòbils hi ha un **disc intervertebral** (un coixinet de cartílag resistent i fibrós que es pot aixafar lleugerament per absorbir impactes i moviments).

Els forts lligaments i músculs que envolten la columna estableixen les vèrtebres i ajuden a controlar el moviment. La columna **protegeix la medul·la espinal** i permet que surtin arrels nervioses pels espais entre vèrtebres.

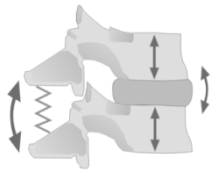
Per què ens fa mal l'esquena?

- Per l'adopció de **postures forçades** (flexions, inclinacions o girs excessius)
- Per la realització d'**esforços superiors** a la nostra capacitat (sobreesforços).
- Per la **manca d'higiene postural**



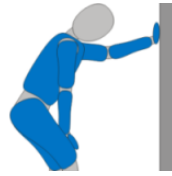
Efectes a la Salut per càrrega física

1



Introducció. Fisiologia

2



Fatiga física

3



Traumatismes musculoesquelètics

4



Recomanacions

La fatiga física és la disminució de la capacitat funcional que apareix en una persona sana, com a conseqüència d'una determinada activitat

Càrrega física

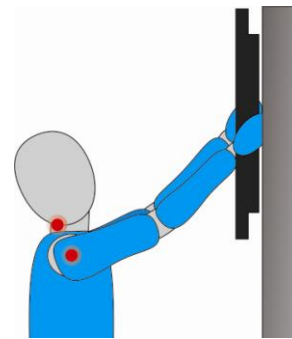
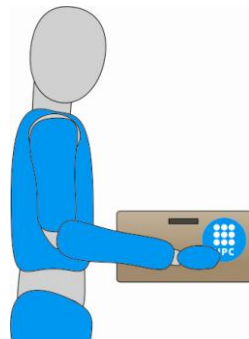
El grau de càrrega física depèn principalment de:

- El tipus de tasca a realitzar (tasques estàtiques o dinàmiques).
- Intensitat de les tasques (ritmes, freqüències, esforços...)
- Característiques individuals de la persona treballadora (gènere, edat, entrenament, massa muscular)

Si la càrrega de treball no supera de forma continuada la capacitat física de la persona treballadora, l'organisme s'adaptarà i es recuperarà amb el repòs.

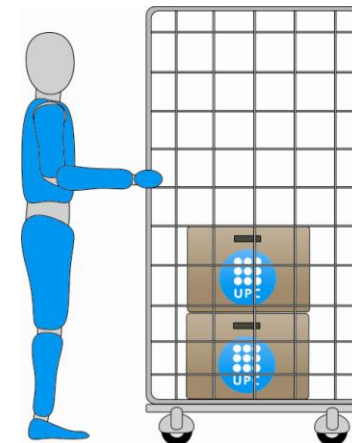
Situacions que poden generar fatiga física

Treball muscular estàtic: quan el múscul és tensionat durant un temps prolongat sense efectuar cap moviment. Sota aquestes condicions **el múscul es fatiga ràpidament.**



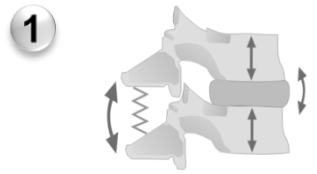
Exemples de treball muscular estàtic: es manté la mateixa posició i durant un temps prolongat

El **treball muscular dinàmic**: és aquell en que el múscul es contrau i es relaxa de forma periòdica durant la realització de les tasques.



Desplaçar-se d'un costat a un altre caminant i empenyent un carro

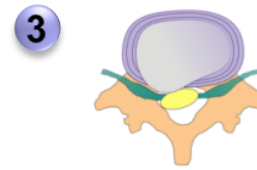
Efectes a la Salut per càrrega física



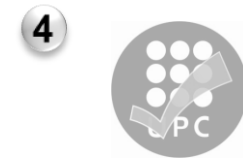
Introducció. Fisiologia



Fatiga física



Traumatismes musculoesquelètics



Recomanacions

L'adopció de **postures forçades** i la realització de **sobreesforços** de manera continuada pot acabar amb **lesions** generalment localitzades a la zona lumbar

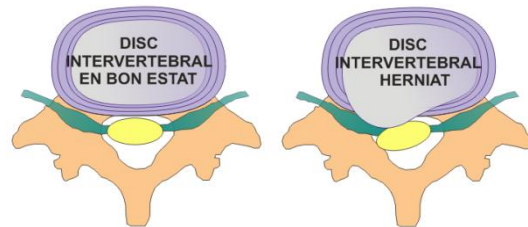
Hèrnia discal

Els discos que separen les vèrtebres tenen una capa externa dura i un nucli polpós.

L'adopció de postures forçades (flexions, girs, inclinacions) o els sobreesforços poden arribar a **trencar la capa externa dels discos, el que fa sortir part del material central.**

La part herniada pot pressionar sobre l'arrel del nervi espinal proper.

Síntomes: dolor, espasmes musculars i rigidesa a la zona afectada.

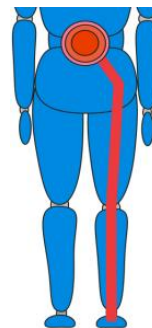


Tall transversal de la columna vertebral

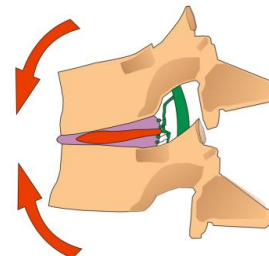
Ciàtica

La **pressió de les arrels del nervi ciàtic** causa dolor a la natja i la part posterior de la cuixa.

El nervi ciàtic es el nervi més gran del cos, i la pressió sobre les seves arrels pot causar dolor que pot irradiar per tota la cama. En casos greus, el dolor pot anar acompanyat de debilitament dels músculs de la cama.



Dolor irradiat per la cama fins al peu (natja, cuixa i peu)

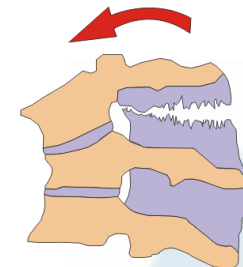


El nucli, desplaçat cap endarrera, arriba a pressionar el nervi ciàtic

Trencament de lligaments

Les lesions que es produeixen a l'esquena que són degudes a **compressions, torsions o flexions excessives** més enllà de la possibilitat normal de moviment de la columna, **poden donar lloc a trencaments.**

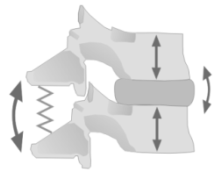
Si els lligaments s'esgarren durant una flexió o torsió extremes, perilla l'estabilitat de la columna i pot provocar una lesió permanent de la medul·la espinal o dels nervis.



Trencament de lligaments per flexió d'esquena

Efectes a la Salut per càrrega física

1



Introducció. Fisiologia

2



Fatiga física

3



Traumatismes musculoesquelètics

4



Recomanacions

Per tal d'evitar els efectes adversos a la salut, segueix aquestes recomanacions

RECOMANACIONS

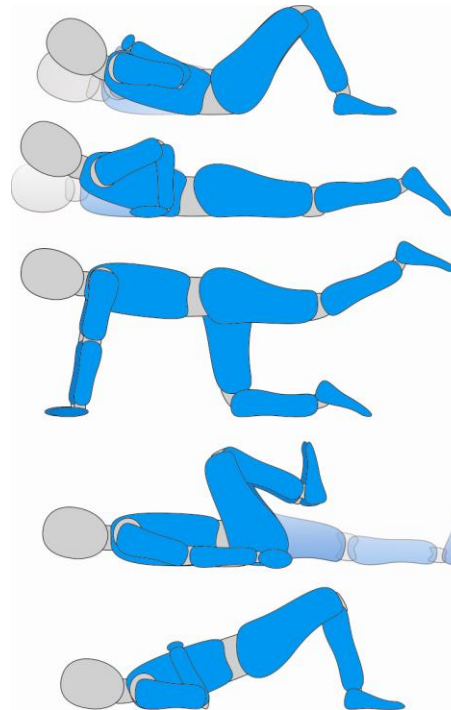
1. Procura mantenir l'esquena recta i el cap alçat al llarg del dia.

2. No adoptis postures inadequades Flexions, inclinacions o girs excessius.

3. Procura realitzar la força amb les cames, mai amb l'esquena.

4. No flexionis el cos cap endavant sense flexionar les cames.

5. No manipulis pesos superiors a la teva capacitat física.



Exemples d'exercicis per enfortir la zona lumbar

6. En posició estàtica, procura avançar un peu cap endavant o recolzar-lo sobre una superfície que et permeti alternar les dues cames.

7. Seu de forma correcta. Ajusta la cadira per disposar d'un bon recolzament lumbar.

8. Realitza exercici regularment. El sistema muscular t'ajudarà a mantenir estable l'esquena (especialment la zona abdominal i la part baixa de l'esquena)

9. Realitza exercicis que t'ajudin a enfortir la zona abdominal i lumbar.

10. Utilitza un matalàs de duresa mitjana i procura dormir cap amunt o de costat flexionant les cames.