

FITXA INFORMATIVA DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

POSTURES FORÇADES EN L'EMBARÀS (I)

E-12

Esta fitxa oferix orientacions aplicables, de manera general, a treballadores embarassades sense problemes de salut. En qualsevol cas, la Unitat de Prevenció de Riscos Laborals (UPRL) corresponent realitzarà una **valoració individualitzada** i emetrà un **informe específic** amb les recomanacions particulars adequades a la seua activitat laboral i estat de salut. Veure [procediment "Protecció de la maternitat" de la Conselleria de Sanitat](#).

Més informació en fitxa [E-13 "Postures forçades en l'embaràs \(II\): sedestació i bipedestació"](#).

Postures forçades són aquelles que s'allunyen de la posició neutra (flexió, extensió, torsió, desviació, adducció i abducció), o aquelles postures estàtiques (dreta o asseguda) que es mantenen al llarg del temps i poden causar lesions musculoesquelètiques, fatiga i problemes circulatoris.

Durant l'activitat laboral es poden adoptar postures forçades en diferents zones del cos: cap i coll, tronc, múscles, colzes i mà/nines, cames. Les postures forçades, en concurrència amb altres factors de risc (ex. manipulació manual de càrregues, repetitivitat, ...), podrien induir complicacions durant l'embaràs.

La flexió de tronc és una de les postures més comunes de l'ésser humà. És un fet propi de les activitats de la vida diària i no està relacionat únicament amb l'activitat laboral. Amb freqüència va associada a una manipulació de càrregues, per la qual cosa és poc freqüent valorar-la de forma aïllada en els llocs de treball.

Mesures preventives per a l'etapa d'embaràs

Encara que l'informe específic de la UPRL concretarà les mesures més adequades per a cada cas, és possible establir alguns criteris posturals orientatius per a treballadores embarassades sanes, basats en els coneixements actuals:

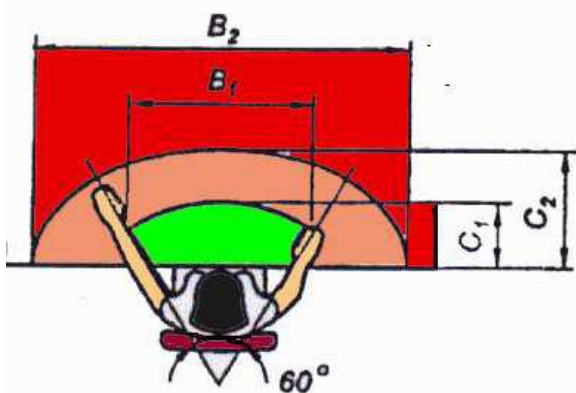


Figura nº 1

- Ajusta la superfície de treball horitzontal. Reubica els elements de treball damunt de la taula, dins de la distància òptima C1 i C2 (**Figura nº 1**). D'eixa manera es reduïx la profunditat del treball horitzontal i s'eviten les postures forçades. Estes noves àrees d'abast funcional aniran canviant al llarg de l'embaràs.

- Si és possible, baixa el pla de treball per davall de l'abdomen per a la realització de tasques manuals.

- Regula la cadira respecte al pla de treball. Una vegada ajustada l'altura de la cadira a la taula, si penjaren les cames, utilitza un reposapeus.

- Utilitza cadires semiasseguda en aquells casos en què no hi haja prou espai baix de la taula per a les cames o quan la tasca requerisca molta mobilitat i obliguen a alçar-se contínuament (**Figura nº 2**).



Figura nº 2

- Si necessites agarrar alguna cosa verticalment (per exemple, una caixa d'una prestatgeria), no ho has de fer per damunt de l'altura del muscle, ni per davall de l'altura de mitja cama de forma prolongada.

- Evita treballs amb esforç físic important o amb problemes d'equilibri en superfícies elevades o inestables. Evita treballs de genolls o a la gatzoneta.

- En el cas que la tasca t'obligue a agarrar elements situats lateralment o per darrere, hauràs d'evitar les inclinacions i els girs del tronc de manera brusca. És millor fer mitja volta aprofitant el gir dels peus o de la cadira.

- En aquells llocs de treball amb espais reduïts, sol·licita l'adaptació del lloc, de manera que no es veja reduïda la teua mobilitat per falta d'espai i haver d'adoptar postures forçades i colps.

- Sempre que siga possible, utilitza equips de treball amb extensions i prolongacions per a evitar la necessitat d'acatxar-se massa.

- Programa descansos i pauses de recuperació. Les pauses haurien d'introduir-se abans que sobrevinga la fatiga. Són més aconsellables les pauses curtes i freqüents.

- Fomenta l'alternança de postures assegut, dempeus, caminant. Afavorix el canvi postural amb una certa freqüència.

- Si treballes en un laboratori:

- Les prestatgeries d'ús habitual han d'estar situades a una altura que facilite l'abast en posició asseguda.
- Ajusta l'altura de l'equip (microscopi) per a evitar flexionar el coll.
- Respecte a les cadires altes de laboratori:

- Han de portar suport, si és possible regulable en altura. Asseu-te donant suport al màxim la columna vertebral en el suport.

- Han de disposar d'un cercol reposapeus més ample que el seient i regulable en altura, per a poder adoptar una postura confortable (**Figura nº 3**).

- Regula l'altura del seient per a adoptar una postura confortable.



Figura nº3

BIBLIOGRAFÍA: Directrices para la evaluación y protección de la maternidad en el trabajo, Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 2011. Guía de ayuda para la valoración del riesgo laboral durante el embarazo, Instituto Nacional de la Seguridad Social, 3ª edición, 2020. ErgoMater/IBV. Requisitos ergonómicos para la protección de la maternidad en tareas con carga física, Instituto de Biomecánica de Valencia, 2004. Notas Técnicas de Prevención NTP 413, NTP 785, NTP 917, NTP 1088 (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo).