

## FITXA INFORMATIVA DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

### POSTURES FORÇADES EN L'EMBARÀS (II): SEDESTACIÓ I BIPEDESTACIÓ

E-13

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-12 "Postures forçades en l'embaràs \(I\)"](#).

### 1. SEDESTACIÓ PROLONGADA

La sedestació, o posició corporal "assegada", es caracteritzada per ser la zona posterior de les cuixes, els glutis i l'esquena les que suporten el pes del tronc. No intervé la musculatura abdominal.

- **Sedestació prolongada amb possibilitat de canvis de postura.** No s'ha demostrat que la sedestació per se produísca alteracions en el curs normal de l'embaràs quan la treballadora és autònoma per a decidir els canvis posturals. Es dona en treballs de tipus administratiu, secretaries, activitats gerencials, telefonistes, etc.
- **Sedestació prolongada sense possibilitat de canvis de postures.** La impossibilitat d'alçar-se o canviar de posició significativament pot augmentar alguns símptomes comuns de l'embaràs, com el dolor d'esquena, l'edema o la inflor de les cames, que s'alleugen canviant de postura o movent-se. Estar asseguda durant períodes de temps prolongats sense possibilitat d'alçar-se o canviar de postura s'identifica com un factor de risc per a l'embaràs.

#### Mesures preventives específiques per a l'etapa de l'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:

- Evita romandre asseguda durant més de 2 hores seguides sense canviar de posició. Disposa d'uns minuts per a fer estiraments, exercicis de relaxació i de respiració. Alterna el treball en posició asseguda amb altres treballs en posició semiasseguda, dempeus o caminant.
- Evita la manipulació de càrregues en posició asseguda.
- Ajusta el teu lloc de treball de manera que pugues donar suport als peus i no pengen les cames. Utilitza reposapeus en cas necessari.
- Evita asseure't amb una postura desproporcionada o poc estable, lliscant-te sobre el seient. Dona suport al tronc en el respatler. Asseu-te amb un angle de 110° per a evitar la compressió fetal en sedestació.
- Si observes algun obstacle baix de la taula o taulell (caixes, bosses etc.), retira-ho, per a deixar buidat este espai i permetre el lliure moviment de les cames i els peus sota la superfície de treball, afavorint el retorn venós, i evitar els edemes.
- Evita encreuar les cames, ja que esta posició dificulta la circulació de la sang.

## 2. BIPEDESTACIÓ

La bipedestació, o posició corporal "dempeus", s'aconsegueix mitjançant una adaptació adequada dels músculs del coll, tronc i membres que actuen per a mantindre el cos en una postura d'equilibri, erecta i sobre els dos peus.

Es distingixen dos tipus de bipedestació: estàtica (sense desplaçaments) i dinàmica (es deambula o té possibilitat d'alternar-se amb sedestació).

- **Bipedestació estàtica, ininterrompuda i prolongada.** Es considera bipedestació estàtica, ininterrompuda i prolongada la postura dempeus que es manté en el temps i sense desplaçaments. La posició estàtica dificulta la circulació de la sang en les extremitats inferiors, produint disminució del flux venós. A més, pot provocar la sobrecàrrega de la musculatura lumbar.
- **Bipedestació dinàmica, discontinua i intermitent.** És l'acte de suportar el pes del cos en posició erecta i sobre els dos peus, associant de forma alternada desplaçaments en marxa amb sedestació. Romandre molt de temps dempeus durant la jornada laboral pot empitjorar diversos símptomes comuns de l'embaràs, com el dolor d'esquena, la fatiga, els marejos, l'edema i les venes varicoses de les cames.

### Mesures preventives específiques per a l'etapa de l'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:

Per a les tasques que han de realitzar-se necessàriament dempeus:

- Utilitza algun sistema de suport (reposapeus, ...) per a col·locar ocasionalment un peu durant la tasca. El seu objectiu és minimitzar la fatiga i alleujar la incomoditat de les cames i l'esquena estant dempeus.
- En la mesura que siga possible, alterna el treball dempeus, amb treballs caminant i amb altres tasques realitzades en posició asseguda o semiasseguda.
- Quan la tasca ho permeta, adopta la posició assegut-dempeus (dempeus amb suport). Utilitza cadira semiasseguda en aquells casos en els quals treballes dempeus enfront de taules, bancades o taulells alts. Per exemple, en la preparació de medicaments, en llenceria durant el plegat de roba, en calandra, ...
- Realitza les suficients pauses de descans, més ben breus i freqüents que llargues i espaiades en el temps, i afavorir la mobilitat durant les pauses fent xicotets passejos.
- Utilitza un calçat còmode, estable i segur.
- En cas de problemes de mala circulació sanguínia, consulta amb el teu metge sobre la utilització de mitjanes de compressió.



Totes estes mesures són complementàries a una correcta formació en higiene postural i hàbits saludables d'alimentació i activitat física.

**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 (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo).