

RECOMANACIONS PER A PREVINDRE LES POSTURES FORÇADES

E-09

Mesures preventives:

- És molt important reduir les postures forçades, especialment en braços, esquena i coll, i per a això cal observar les recomanacions següents.
- **Planificar:** abans de començar una tasca cal planificar-la per reduir la necessitat de fer desplaçaments. Col·loque el material necessari tan prop com puga, per evitar al màxim els desplaçaments i facilitar l'abast entre els plans dels músculs i els malucs.

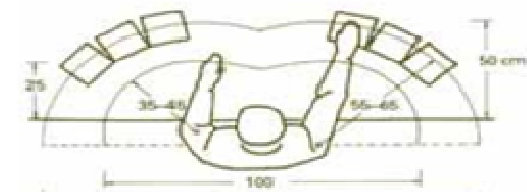


Figura 15 - Los elementos de uso más frecuente han de estar de frente al trabajador y en una zona de alcance cómodo.



- **Mantindre ordenades les zones de treball:** conserveu els sòls, les habitacions, les estances i les zones de pas lliures d'obstacles, i retireu els objectes que puguin causar esvarons o entropessos. Reviseu diàriament l'orde i la neteja de l'àrea de treball.



- **Col·locar els elements de treball de manera que s'eviten les maniobres laterals i els girs de tronc o coll.** Per exemple: el teclat i el monitor han d'estar sempre davant del treballador, i també quan fem qualsevol altra tasca: la col·locació de les safates de menjar al carro, el buit de l'eixugadora a la bugaderia, les safates d'instrumental a l'aparell d'esterilització, etc.



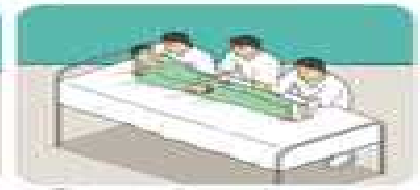
- **En tasques assistencials (cures, neteja del pacient, rehabilitació):** assegure's de col·locar el pacient en una posició al llit, llitera o butaca, que, a més de ser còmoda per a ell, facilite fer la tasca en una postura apropiada i sense necessitat de fer maniobres allunyades.



Esquena recta



Cames flexionades



Forces sincronitzades



Pacient prop del cos



Cames separades



Utilitzar suports



Contrapés del cos



Demandar ajuda



Utilitzar els mitjans mecànics

- **Evitar la sobrecàrrega postural estàtica prolongada**, i recolzar el pes del cos alternativament en una cama i en l'altra.
- **Utilitzar calçat còmode**, que no pressione, tancat i amb calcetins de fil o cotó, o calces que faciliten la irrigació sanguínia.
- **És recomanable organitzar-se el treball de manera que permeti incloure pauses curtes i freqüents.** Durant el descans és preferible canviar de postura i intercalar tasques que necessiten moviments diferents.



BIBLIOGRAFIA: Institut de Biomecànica de València. *Manual per a la prevenció de riscos ergonòmics en els centres d'atenció a persones en situació de dependència.*