

## TREBALL AMB ORDINADOR

El treball amb ordinador o les activitats típiques d'oficina són possiblement una font de risc per patir mal d'esquena. L'aparició dels dolors moltes vegades no és deguda al lloc de treball en sí, sinó que depèn de la posició que adoptem en relació amb l'ordinador i l'alineació de la columna del treballador respecte a l'equip.

Principals factors de risc:

- 1- Situació errònia dels equips de treball. ( fig. 1).
- 2- Posició de seure incorrecta o prolongada sense variacions. ( fig. 2).
- 3- Moviments repetitius i ràpids de braços o dits.
- 4- Absència de pauses durant el temps de treball.



Fig. 1



Fig. 2

### SIMPTOMES:

El treball prolongat suposa la fixació d'algunes zones musculars i articulacions, com és el cas de l'espatlla i la columna vertebral. Aquesta tensió muscular impedeix el pas amb fluïdesa de la sang als teixits ( músculs, tendons, nervis etc.) i, en conseqüència, les cèl·lules no reben

oxigen i no es nodreixen suficientment, la qual cosa provoca dolor i molèsties en aquestes zones, que poden provocar contractures musculars i progressivament la instauració d'una lesió. ( fig. 3).

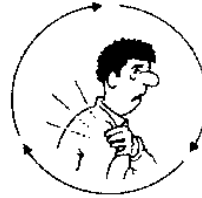


Fig. 3

La posició d'assegut és còmoda i permet el descans de l'esquelet. És important seure correctament, evitar el cansament i l'acumulació de tensió a la columna vertebral.

Cal tenir present que estem asseguts una part important de temps al llarg del dia: en els mitjans de transport, en el lloc de treball, en activitats d'oci... i una posició incorrecta és el motiu principal de l'aparició de molèsties.

### MILLORA DEL LLOC DE TREBALL

Convé deixar espai suficient, desant tot allò que no s'hagi d'utilitzar immediatament.

S'ha de col·locar el teclat a uns 10 cm de l'extrem de la taula i cal que els braços estiguin flexionats evitant que pengin.

La pantalla ha d'estar a una distància entre 45 i 55 cm de la vista. L'extrem superior del monitor hauria d'estar just

per sobre de la línia horitzontal dels ulls. Procureu disposar d'un faristol o un suport de documents per evitar el moviment continuat del cap en direcció al document.

Utilitzeu correctament la cadira. Descarregueu el pes de manera que quedi ben repartit en tota la base. Descanseu l'esquena en el respall.

### Recomanacions per a un ús correcte dels seients

- Ajustar l'alçada del seient de manera que permeti sentir-se completament recolzat en la zona lumbar.
- El treballador s'ha de poder seure dinàmicament; és a dir, que pugui variar sovint la posició del tronc, dels



braços i de les cames i evitar posicions forçades.

- La pantalla ha d'estar a l'alçada de la vista i el treballador ha de poder reposar els peus a terra.

Si tot i això els peus no reposen completament al terra procureu-vos un reposapeus que tingui una superfície inclinada que no superi els 30° i que l'alçada sigui adaptable, entre 2 i 23cm; la mida aconsellable és de 50cm d'amplada per 30cm de profunditat i recoberta d'una

superfície rugosa que eviti relliscar els peus.

Eviteu els enlluernaments col·locant la taula de treball perpendicular a les entrades de llum ( natural o artificial).

### PREVENCIÓ DEL MAL D'ESQUENA

Per evitar lesions d'esquena a més de millorar les condicions del treball, cal seguir els següents consells:

- Fer petits descansos. Són bons per al cos i afavoreixen la relaxació mental.
- Aproveiteu les pauses per fer estiraments. ( fig. 5- 6).



Fig. 5



Fig. 6

- Fer moviments que afavoreixin la relaxació i la millora de la circulació sanguínia.
- Fer activitats físiques que complementin l'activitat laboral (pujar i baixar escales, caminar, fer esport, etc. -fig. 7-).



- Mirar a un lloc allunyat varies vegades al dia. Relaxarà la vista i millorarà la visió.
- Combinar activitats per facilitar el canvi de posicions.
- Contactar amb el metge quan apareguin molèsties. És millor anticipar-se a una lesió més greu.

Una recomanació important és la col·locació del monitor alineat amb el treballador. Si no és possible cal col·locar un braç flexor que suporti el monitor o bé moure l'ordinador cada vegada que s'hagi d'utilitzar. Per fer-ho calen cables suficientment llargs.

## TREBALL AMB ORDINADOR

### PANTALLES DE VISUALITZACIÓ

