

POSTURES FORÇADES

FACTORS DE RISC

- El principal factor de risc és la postura pròpiament dita. S'han de considerar postura del tronc, del cap de les extremitats superiors (braç, colze i canell) i inferiors de manera independent.
- El temps de manteniment d'aquesta postura: la seua durada.
- La repetitivitat de la postura.
- La falta de períodes de recuperació
- L'aplicació de força a l'hora de fer la tasca.
- Altres: càrrega mental, vibracions, condicions ambientals, etc.
- Aspectes individuals: manca de formació i entrenament, mals hàbits de salut, edat, lesions prèvies, etc.



MESURES PREVENTIVES

- Els efectes d'una postura de treball inadequada van des de les molèsties lleugeres fins a l'existència d'una vertadera incapacitat.
- Existeix prova que es pot establir una relació entre les postures adoptades i l'aparició de trastorns musculoesquelètics. Aquestes molèsties musculoesquelètiques són d'aparició lenta i en aparença de caràcter inofensiu, per la qual cosa se sol ignorar el símptoma fins que es fa crònic i apareix el mal permanent.
- S'ha de tindre present que la capacitat muscular no protegeix enfront de les postures forçades
- Les etapes en l'aparició dels trastorns originats per postures forçades són:
 1. Apareix dolor i cansament durant les hores de treball, desapareixent fora d'aquest. Pot durar mesos o anys.
 2. Els símptomes apareixen en començar el treball i no desapareixen a la nit, alterant el somni i disminuint la capacitat de treball. Aquesta etapa persisteix durant mesos.
 3. En aquesta etapa, els símptomes persisteixen durant el descans. Es fa difícil fer tasques, fins i tot les més trivials.

CONDUCTES A SEGUIR

- Evitar sempre que siga possible:
 - ✓ les postures estàtiques prolongades
 - ✓ realitzar postures extremes i moviments bruscos del cos, allunyades de les postures neutres.
 - ✓ doblegar el cos cap avant arquejant l'esquena,
 - ✓ postures d'agenollat o a la gatzoneta
- En la mesura que siga possible:
 - ✓ alternar el pes del cos sobre l'una o l'altra cama i alternar entre les posicions assegut, dempeus i caminant
 - ✓ alternar tasques i operacions per a proporcionar prou variació, tant física com mental
 - ✓ establir rotacions en llocs de treball
 - ✓ facilitar espais suficients per a cames i peus
 - ✓ evitar treballar amb les mans darrere o a un costat del cos
 - ✓ procurar que la mà i el colze estiguen per davall del nivell del muscle en fer tasques
 - ✓ proporcionar suports per als braços si s'han de fer tasques de manipulació en una posició elevada
 - ✓ seleccionar eina manual adaptada a la tasca i postura per a mantindre les articulacions en posició neutra
 - ✓ facilitar altures de treball regulables per a mantindre postures de coll i esquena recta i evitar elevar els muscles
 - ✓ facilitar superfícies de treball inclinades per a reduir inclinar el coll cap avant per a fer tasques amb gran exigència sobre l'aspecte visual o la coordinació mà-ull.
- Establir pauses més freqüents, acompanyades d'exercicis d'estiraments, que permeten la relaxació dels grups musculars que intervenen en la postura forçada.

Complementar la informació amb la derivada de l'avaluació del lloc de treball ([article 18 LPRL](#)).