



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Ergonomia i fisioteràpia

L'ergonomia es defineix com el conjunt de coneixements que s'apliquen per adequar el treball i el seu entorn a les necessitats i a les característiques dels treballadors amb l'objectiu d'optimitzar la seva eficàcia i garantir el màxim nivell de seguretat i benestar. Pretén adaptar el treball a l'home, amb l'estudi i posterior disseny dels diferents ambients laborals, per aconseguir l'eliminació dels riscos que es deriven de males postures, males pràctiques, moviments repetitius i desajustos biomecànics en la realització del treball.

En totes les professions es donen factors que poden condicionar l'aparició d'alguna lesió musculoesquelètica que està estretament lligada amb el desenvolupament de l'activitat laboral i acabar tenint efectes negatius sobre la salut dels treballadors i, de retruc, provocar una disminució de la seva productivitat.

Les postures incorrectes, les repeticions perllongades de moviments no fisiològics, la manipulació d'objectes pesants, l'exposició a vibracions o el disseny inadequat dels equips que es manipulen i del lloc de treball, són alguns d'aquests factors potencials de risc.

Des de la fisioteràpia, amb els nostres coneixements, podem contribuir en el camp de l'ergonomia a la reducció de la incidència i la gravetat dels accidents i les lesions derivades del treball, i així impulsar-ne la qualitat i millorar el rendiment. Els fisioterapeutes som capaços d'identificar i prioritzar possibles riscos ergonòmics en les diferents professions i treballar per minimitzar l'aparició de lesions musculoesquelètiques, amb el desenvolupament de guies i protocols personalitzats que permetin aconseguir una postura i un equilibri biomecànic adaptats a cada lloc de treball. La promoció d'hàbits posturals correctes i el desenvolupament de programes preventius i de promoció de la salut en l'àmbit laboral, per exemple, permeten minimitzar els riscos físics i ajudar a millorar la qualitat de vida dels treballadors.

Eva Caselles i Pujol
Col·legiada 3133

tech&natural
kyrocreeam
+activa

Garantia



OUTBACK
NATURE'S PHYSIOLOGY

www.kyrocreeam.com