



**Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya**

# L'ús dels ordinadors portàtils

Avui dia, l'ordinador portàtil és un equip de treball gairebé vital per a molts treballadors i treballadores de grans i petites empreses. El món laboral sovint exigeix i requereix que els treballadors i treballadores siguin més àgils i puguin donar respostes més ràpides en les seves tasques diàries, aspecte que es pot assolir de manera molt més còmoda gràcies a les noves tecnologies.

Els equips portàtils, per tant, faciliten la feina i la comunicació dels seus usuaris, però també comporten riscos en el seu ús que hauríem de prevenir: exposició a postures forçades i/o mantingudes, fatiga visual, sobrecàrrega muscular, moviments repetitius...

Sovint la improvisació del lloc de treball i la consegüent adaptació a l'entorn, el disseny dels equips que impedeix ajustar convenientment la pantalla i el teclat o la càrrega del pes de l'equip durant el seu transport, són raons i factors condicionants del patiment de molèsties derivades de l'ús dels ordinadors portàtils.

Ajustar l'alçada de la cadira i mantenir els avantbraços flexionats a 90° i recolzats amb les espatlles relaxades, mantenir l'esquena recolzada, seure sobre els isquios amb les cames formant un angle recte i amb els peus ben recolzats, posicionar el portàtil d'una manera que ajudi a mantenir una postura tan ergonòmica com sigui possible, seure frontalment a la pantalla i a una distància adequada, fer descansos freqüents acompanyats d'exercicis d'estirament, parpelleig per lubricar i relaxar la vista, fer respiracions profundes i completes, condicionar l'entorn tan bé com sigui possible, transportar preferiblement l'equip portàtil en una motxilla... Aquestes són mesures de prevenció que els usuaris d'aquests equips de treball haurien de tenir en compte per tal d'evitar possibles lesions i patologies derivades d'una llarga o inadequada exposició a una postura estàtica del tronc, el coll i les extremitats, sobretot les superiors.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya  
[cfc@fisioterapeutes.cat](mailto:cfc@fisioterapeutes.cat)  
[www.fisioterapeutes.cat](http://www.fisioterapeutes.cat)

tech&natural  
**kyrocream**  
*F'activa*



Garantia



**OUTBACK**  
Laboratory Pharmacy S.L.

[www.kyrocream.com](http://www.kyrocream.com)