



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

L'ús dels ordinadors portàtils

En aquestes dates que estem, és molt probable que a molts de nosaltres els Reis ens portin un ordinador portàtil i, si no tenim aquesta sort, segur que la gran majoria treballem amb aquest estri que s'ha convertit en 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 forma 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 per patir 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 isquis amb les cames formant un angle recte i amb els peus ben recolzats, col·locar el portàtil d'una manera que ajudi a mantenir una postura al més ergonòmica 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 es pugui, 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 o patologies derivades d'una llarga o inadequada exposició a una postura estàtica del tronc, el coll o les extremitats, sobretot les superiors.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

cfc@fisioterapeutes.cat

www.fisioterapeutes.cat

tech&natural
kyrocream
Factiva

Garantia



DUTBACK
Special Pharmacy

www.kyrocream.com