



## Mals d'esquena en el treball

Segons dades de l'Agència Europea per a la Seguretat i la Salut en el Treball, entre un 60% i un 90% de la població patirà mal d'esquena en algun moment de la seva vida a conseqüència del lloc i del treball que du a terme (causat per la manipulació de càrregues, principalment). Tot i que es tracta d'un problema comú a tots els sectors, els que més ho pateixen són els agricultors, els conductors, els treballadors de la construcció, el personal sanitari i el personal de neteja.

Per aquest motiu és important que seguim determinades recomanacions, que poden ser útils per evitar que es desenvolupin aquesta mena de dolors. En primer lloc, recomanem que mentre es treballa s'eviti mantenir una mateixa posició durant molt temps i, si s'ha d'estar plantat, es disposi d'una banqueta per poder-hi recolzar els peus de manera alterna. Així mateix, s'anima els treballadors a fer servir escales de mà per agafar objectes que estiguin a més alçada de la que podem arribar, tot evitant posar-se de puntetes. Pel que fa al treball en oficines i respecte a l'ús de l'ordinador, el que s'aconseïlla, entre altres coses, és no tenir col·locat l'ordinador sobre l'ala de la taula, llevat que les seves dimensions siguin prou grans per permetre recolzar els canells i els avantbraços i per mantenir una distància adequada de la pantalla. D'altra banda, es recomana a tothom que les eines d'ús habitual, com és el cas del telèfon, han de ser accessibles amb facilitat, sense necessitat de fer mals gestos o estirar-se. El teclat ha d'estar inclinat per facilitar una postura còmoda que no provoqui cansament en els braços i les mans a l'hora d'escriure, i el ratolí ha d'estar situat tan a prop com sigui possible per evitar moviments forçats.

Així mateix, es convida els treballadors a seure amb la columna ben recta i recolzada al respall, mantenint les espatlles en paral·lel al pla frontal, el tronc recte i fent servir un reposapeus sempre que sigui possible (cosa que permet tenir una posició més elevada dels genolls tot augmentant la flexió dels malucs i reduint la tensió a la regió lumbar).

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

tech&natural  
**kyrocream**  
Factiva