



Davant del portàtil

La informàtica i les noves tecnologies han entrat a les nostres vides per quedar-s'hi en forma de tauletes, ordinadors, telèfons mòbils... I en el món de la feina, aparells com l'ordinador portàtil són del tot habituals en petites i grans empreses.

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

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 que cal tenir molt en compte.

Ajustar l'altura de la cadira i mantenir els avantbraços flexionats a 90 graus i recolzats amb les espatlles relaxades, mantenir l'esquena ben recolzada, seure sobre els isquis 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'estiraments, 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.

Però els problemes de salut no es deriven tan sols dels portàtils. També cal anar en compte amb l'ús continuat de *smartphones*, tauletes i dispositius mòbils, en general. Les afectacions són diverses i de diversos nivells i intensitats. Algunes de les patologies que es deriven d'aquests mals usos són: la fatiga visual, les lesions que es produeixen en canells i en dits (principalment, als polzes) i altres patologies musculars que són conseqüència directa de l'adopció de males postures.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

cfc@fisioterapeutes.cat

www.fisioterapeutes.cat

tech&natural

kyrocream

Factiva



Garantia



OUTBACK

www.kyrocream.com