



Càrrega, descàrrega i sobrecàrrega

Quan treballem, cal anar amb compte amb les postures i amb els mals gestos i, sobretot, amb les repeticions: hi ha moviments repetitius que poden provocar-nos lesions. Els professionals de la missatge-ria, que treballen transportant i entregant paquets, són candidats a patir-ne. Són persones que carretegen embalums de totes mides, pesos i colors i que, al llarg del dia, puguen i baixen infinitat de vegades de la furgoneta o del camió. Tanta càrrega i descàrrega pot sobrecarregar, i pot acabar provocant patologies, que tant poden sorgir de forma aguda ja de bon començament com anar-se manifestant de manera progressiva.

Les patologies de l'esquena solen afectar sobretot la zona lumbar, ja sigui per l'impacte acumulat a través de les cames, de tant pujar i baixar del vehicle, de tant empènyer el carretó amunt i avall o a causa de transportar paquets a força de braços o sobre l'espatlla, no sempre de manera adequada. En aquests casos, primer sorgeixen les sobrecàrregues musculars i després, les protrusions discals i les hèr-nies.

La segona regió més afectada són les espatlles. El gest de carregar, carretejar i entregar paquets, en moviments allunyats excessivament del tronc, provoca una gran tensió a tota la musculatura de les espatlles, que es pot traduir en tendinopaties del bí-ceps braquial i del manegot dels rotatoris. Finalment, encara que en menor grau, també són habituals les lesions de genolls de tant pujar i baixar del vehicle, que poden arribar a produir tendinopaties al tendó rotular.

Els fisioterapeutes tenen les eines per ajudar-nos a solucionar aquestes lesions. Poden valorar com tractar-nos els problemes a l'esquena i proporcionar-nos un programa específic que ens reforci i ens equilibri la musculatura amb estiraments i exercicis abdominals. En el cas de les tendinopaties, fins i tot es poden aplicar tractaments de fisioteràpia avançada com l'electròlisi i exercicis de reforçament musculotendinós.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
cfc@fisioterapeutes.cat
www.fisioterapeutes.cat

tech¬ural
kyrocream
F'activa