



# El bluf del pes dels diumenges

El problema no són els diumenges: allò del pes de les tardes de diumenge és un bluf. El problema són els dilluns, aquella tristor quan entrem a la dutxa i ens diem "però quines ganes d'anar a treballar!". Sol ser així, pocs se n'escapen. Aquí teniu uns consells de salut en l'entorn laboral de les oficines.

Evitem subjectar el telèfon entre l'orella i l'espatlla, postura asimètrica i forçada; no col·loquem la pantalla de l'ordinador en una posició massa alta o en un angle de gir inadequat; no seurem massa al caire del seient de la cadira, ni amb una cama creuada sobre l'altra; mirarem de no mantenir una postura estàtica massa temps.

Són coses evidents, que ja sabíem, oi? No tenir aquestes precaucions podria derivar en una sèrie de problemes musculoesquelètics, a l'esquena i a la resta d'articulacions del membre superior, que hem d'evitar.

Si consultem el nostre fisioterapeuta de confiança sobre la nostra feina i les postures que són més habituals, ens prescriurà una sèrie d'exercicis i estiraments personalitzats que actuaran sobre la nostra musculatura, la relaxaran i l'enfortiran. Amb tot, anoteu això:

La pantalla, just davant del treballador. Si en fem servir dues, la segona ha d'estar en un angle de quinze graus, i quan ens hi girem fem-ho rotant tot el cos sobre la cadira giratòria. Amb portàtils, teclat extern i la pantalla, elevada. El teclat, recolzat pla sobre la taula, que ens deixi el canell en una posició neutra i els avantbraços sobre la taula.

El ratolí, sense fils i amb estoreta. Si té cable, que sigui prou llarg, i si és possible el farem servir ara amb una mà, ara amb l'altra. La taula, a una altura que permeti que els colzes no hagin d'estar flexionats més de noranta graus i amb espai a sota per moure-hi les cames amb llibertat.

La cadira ha de tenir suport per a la zona lumbar i l'altura correcta: la que permeti tenir genolls i malucs en un angle de noranta graus. I sense reposapeus.

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

tech&notural  
**kyrocream**  
*F'activa*