



Com teletreballar sense molèsties

Actualment, la pandèmia ens ha imposat el teletreball. Moltes vegades, però, a les cases no tenim les condicions ideals per fer-ne, i el darrer any ens estem trobant moltes consultes sobre aquest tema als nostres centres de salut. Per aquesta raó volem compartir uns consells pràctics per teletreballar.

Cal ajustar l'altura de la cadira fins que sigui còmoda. No hi ha una sola postura correcta. És important anar canviant de posició de tant en tant i no romandre assegut durant més d'una hora. Per exemple, aixecar-se per parlar per telèfon és una manera fàcil de canviar de postura. Cal escollir la millor distància entre nosaltres i la pantalla de l'ordinador per tal d'estar còmodes. Ha d'estar davant del cap i a nivell dels ulls, permetent que el coll estigui recte. També és recomanable posar els braços sobre la taula per escriure, evitant moviments sobtats, i una bona postura per moure el ratolí.

La inactivitat i el sedentarisme ajuden a desenvolupar malalties com la diabetis, l'obesitat, malalties del cor, dolor muscular i articular. Per això, cal programar una sèrie de pauses durant la jornada laboral.

El millor, sempre que sigui possible, és practicar exercicis lleugers a casa durant aquests moments de pausa a la feina, com caminar per activar els músculs i el sistema cardiorespiratori.

Una altra proposta ràpida i senzilla és aixecar-se i dibuixar cercles amb els malucs, aprofitant també l'oportunitat d'obrir i tancar els braços o aixecar els peus per estirar les extremitats.

A més d'aquests petits exercicis, se'n poden fer alguns de més intensos, com ara seure i aixecar-se sense suportar el pes corporal durant 30 segons seguits, una activitat que s'ha de repetir unes cinc o sis vegades al dia. També és aconsellable aixecar els genolls alternativament o, encara millor, ballar durant una de les pauses programades, per alliberar tensió. I una vegada la jornada laboral s'ha acabat a casa, mitja hora d'exercici diari. Això assegura un dia eficaç i saludable.

Cal també una bona organització de la jornada en un espai endreçat amb llum natural. També és important mantenir un ritme alimentari saludable, així que cal evitar menjar mentre es treballa.

I si es té dolor o molèsties persistents, s'ha de consultar un fisioterapeuta, ja que són els professionals qualificats per atendre aquest tipus de malalties.

cfc@fisioterapeutes.cat
www.fisioterapeutes.cat

