

Entendre + el fitnes

Teletreball i mal d'esquena: com evitar-lo

Des que va arribar la Covid-19 l'any passat, milions de persones s'han vist obligades a treballar a casa i han hagut de convertir espais destinats al descans en oficines. Les cadires incòmodes, els ordinadors portàtils i la mala il·luminació predisposen a tenir mal d'esquena.



BEGOÑA GONZÁLEZ

Compartim experiències, rutines, tendències i dubtes sobre l'activitat física. Escaneja el QR per escriure'ns



El teletreball ha arribat per quedar-se. Va irrompre en milions de llars espanyoles durant la primavera passada i ja fa gairebé un any que és el dia a dia de molts professionals i estudiants, que no han tornat a trepitjar l'oficina o la universitat. Classes online, reunions per Zoom i fins i tot esport a casa. En molts casos, les cases fins ara no tenien zones específiques per desenvolupar aquesta sèrie d'activitats amb total comoditat, i això ha passat factura. Les cadires incòmodes, els ordinadors portàtils i la mala il·luminació d'algunes habitacions configuren una combinació guanyadora per tenir mals d'esquena i altres lesions.

«Des de l'últim any, estem atenent molts casos de malalties causades per males condicions de treball», assegura Ismael Martí, vocal de la junta del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. Per evitar tenir molèsties, proposa una recepta senzilla i eficaç: moure's cada 45 minuts. «No fa falta que sigui un gran esforç, però és bo anar canviant de postura o aixecar-se a beure aigua, ni que sigui per relaxar els músculs que estiguin en tensió i de forma general el cos», assegura el fisioterapeuta, que recomana realitzar moviments rotatius de malucs, genolls, braços i estirar una mica les cames per evitar que se sobre-carregui la musculatura per repetició després d'hores asseguts davant l'ordinador. «Exercicis com asseure's i aixecar-se sense arribar a reposar el pes corporal a la cadira són també bones opcions per mantenir-nos actius durant la jornada laboral sense necessitat de portar a terme grans esforços, ja que n'hi ha prou amb fer unes sèries de 30 segons actius», explica Martí. Les principals lesions o malalties que pateixen els que treballen sense les condicions adequades són normalment dolors cervicals i de la zona de l'espatlla, dolors lumbaris i molèsties al túnel carpià o el canell.

De forma general i per evitar qualsevol d'aquestes lesions, és recomanable ajustar l'altura de la cadira fins que sigui còmoda sense que pengin els peus ni tenint els genolls massa flexionats, col·locar la pantalla a una distància adequada i a l'altura dels ulls, i poder recolzar els braços a la taula de manera que els colzes quedin en una posició natural que no obligui les espatlles a estar tenses. Si ja és massa tard i hi ha dolor, sempre és recomanable acudir a un especialista per rebre atenció personalitzada. Tot i així, de forma general, poden realitzar-se algunes rutines d'exercicis recomanades pel Col·legi de Fisio-



rapeutes de Catalunya per alleujar la pressió.

Dolor cervical

La part superior de l'esquena i les cervicals són una de les zones que més pateix, al no tenir l'espai adequat per treballar. Abaixar la mirada per teclejar o llegir, o treballar amb una cadira massa alta o baixa poden carregar sobre manera aquesta zona del cos.

Per evitar la tensió a la zona cervical i el trapezi és bàsic col·locar la pantalla en una zona còmoda per a l'angle de visió, per evitar flexionar el coll o girar-lo

per veure-la. En cas de treballar amb un portàtil, podria ser una solució utilitzar un teclat auxiliar i aixecar l'ordinador sobre uns llibres per tenir la pantalla a l'altura dels ulls. En el cas de treballar amb papers, en canvi, una altra opció és utilitzar un faristol per no forçar el coll.

Pel que fa a exercicis, és important destensar la zona del trapezi superior, l'escàpula, l'esternocleidomastoïdal i els escalens realitzant petits moviments repartits en sèries de diverses repeticions de deu segons d'estirament de cada una de les zones. Rotacions d'espatlles cap

Podem moure'l cap endavant i cap endarrere, cap als costats i de forma circular.

Túnel carpià i canell

Per evitar la lesió de túnel carpià i canell és essencial que la posició del ratolí i la distància de les mans al teclat sigui l'adequada, sense estar massa flexionats ni estirats. En aquest sentit és necessari evitar que la mà quedi en posició de dorsiflexió, és a dir, que no quedi cap amunt, perquè en aquesta postura es comprimeixen les estructures flexores dels dits contra el túnel carpià. Els coixins de ratolí amb coixí són una bona manera d'evitar-ho.

Per prevenir aquesta lesió és útil realitzar extensions dels músculs flexors dels dits empenyent-los cap amunt i cap avall amb ajuda de l'altra mà. Però cal tenir en compte que perquè l'estirament sigui efectiu, és crucial tenir el colze estirat, per assegu-

És recomanable moure's cada 45 minuts per no carregar el múscul de forma excessiva

rar que l'extensió dels tendons és completa.

Dolor lumbar

En el cas del dolor lumbar, l'altura de la cadira resulta crucial. Si es disposa d'una cadira d'oficina regulable és bo anar variant cada hora, per exemple, un puntet l'altura, movent cap amunt i cap avall la cadira per canviar de postura, així com en el cas de les que tenen l'opció de bascular, fer pressió cap enrere amb l'esquena en determinats moments per destensar. En cas de no disposar d'una cadira regulable, és interessant col·locar un tamboret o suport sota de l'escriptori per tenir els peus aixecats del terra i que els genolls puguin estar en una flexió a l'altura de la cuixa, sense que sigui excessivament pronunciada.

Per alleujar dolors d'aquesta zona baixa de l'esquena es poden anar realitzant moviments amb una cama i després amb una altra, aixecant-les i estirant-les d'una en una. Així s'aconsegueix alliberar tensió i canviar de postura sense necessitat d'aixecar-se. També és molt recomanable aixecar-se i caminar encara que siguin 2 minuts per alliberar tensió i obligar els músculs a canviar de postura. ■



endavant i cap enrere, moviments circulars de coll i obertures i tancaments de braços són moviments perfectes per reduir la tensió de l'esquena.

Mal a l'espatlla

A més de la zona del coll, poden carregar-se les espatlles. Per al dolor específic d'aquests músculs una proposta és fer els moviments pendulars de Codman. Aquest tipus d'exercici d'estirament consisteix en el moviment d'un braç com si fos un pèndol mentre utilitzem l'altre de recolzament a la taula. Amb el mateix pes del braç al deixar-lo mort, s'estiren els tendons i es destensa l'articulació, i així s'allibera gran part de la tensió.

Cal ajustar l'altura de la cadira a una posició còmoda sense que pengin els peus