



# Prevenció de lesions per als professionals de la missatgeria

Avui donarem alguns consells que poden ser molt útils per al conjunt de persones que treballen en qualsevol àmbit que impliqui càrrega i descàrrega, habitualment activitats logístiques, supermercats, construcció i molts més. Les persones que transporten càrregues diàriament poden patir diverses patologies que sorgeixen de forma aguda o progressiva a causa de fer moviments repetitius amb paquets de tot tipus.

Per exemple, els professionals de la missatgeria reparteixen caixes de diferents mides i pesos i, a més, han de pujar i baixar de la furgoneta o camió contínuament; és un dels col·lectius que poden veure's més afectats per aquestes patologies. Aquest tipus d'activitat pot generar normalment problemes a l'esquena ja que perjudiquen la zona lumbar, tant pel fet de suportar l'impacte en pujar i baixar del vehicle com per haver d'empènyer el carretó o portar el paquet directament sobre braços i espatlla.

El primer efecte són les sobrecàrregues musculars, que, amb el temps, es converteixen en profusions discals i hèrnies. Una altra regió corporal afectada són les espatlles, que suporten una gran part del pes quan es traginen paquets, especialment en moviments com l'entrega del paquet, en què allunyem el pes de les espatlles. Aquesta tensió en la musculatura es tradueix en tendinopaties del bíceps braquial i del manegot dels rotatoris. Tot i que en menor grau, aquestes feines també poden comportar lesions de genoll pels moviments repetitius de sortida i entrada del vehicle, com tendinopaties al tendó rotular.

Amb una bona tasca des de la fisioteràpia disposem d'armes per lluitar contra aquestes lesions. Un cop analitzat cada cas en particular, es pot dissenyar un programa d'exercicis que reforci la musculatura d'aquestes zones més exposades a les lesions, amb estiraments i exercicis abdominals. En el cas de les tendinopaties es poden aplicar tractaments de fisioteràpia avançada com l'electròlisi i també exercicis de reforçament musculotendinós.

Els professionals de la missatgeria i, en general, de feines similars són conscients de com la repetició de postures i moviments durant molts anys comporta aquest desgast i és fonamental aplicar mesures de prevenció; entre aquestes mesures la fisioteràpia és una de les més eficients.

