



CÀRREGA DE TREBALL - CÀRREGA FÍSICA

Introducció

La càrrega de treball es defineix com el conjunt de requeriments físics i mentals a què estan sotmesos els treballadors en la seva jornada laboral. En major o menor grau, totes les activitats laborals demandaran requeriments físics i mentals.

Si aquestes demandes no estan ajustades a les capacitats del treballador, aleshores sorgeixen problemes que poden derivar en l'aparició de malalties professionals o en un augment del risc d'accident de treball.

El conjunt dels requeriments físics a què està sotmès el treballador en la seva jornada laboral es denomina càrrega física. Així mateix, el conjunt dels requeriments mentals a què està sotmès el treballador en la seva jornada laboral es denomina càrrega mental.

Càrrega física

Els aspectes a considerar en la càrrega física són:

Els esforços físics:

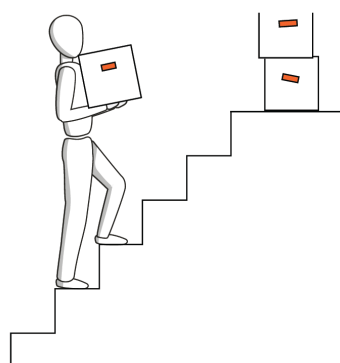
- Els esforços físics impliquen necessàriament la realització d'un treball muscular i com a conseqüència un consum d'energia "metabolisme de treball". Per altra banda el treball muscular pot ser dinàmic o estàtic.
- És estàtic quan la contracció dels músculs és contínua i es manté durant un cert període de temps, per exemple, estar de peu.
- És dinàmic quan hi ha una successió periòdica de tensions i relaxacions dels músculs que intervenen en l'activitat, per exemple caminar.
- L'excés de treball estàtic o dinàmic deriva en el que

coneixem com a fatiga muscular. La fatiga muscular duu implícita una disminució progressiva de la capacitat de seguir un determinat treball al mateix nivell. Si la fatiga muscular es prolonga en el temps pot afectar no només als músculs que intervenen en el treball, sinó a tot el sistema muscular de la persona, així com al seu sistema nerviós.

- El més adequat per al desenvolupament d'una activitat és combinar els dos tipus de treball: estàtic i dinàmic.

Les postures de treball:

- L'adopció de determinades postures de treball influirán substancialment en el grau d'esforç que es requereix per a realitzar un treball.
- Per exemple, una mala postura pot provocar un esforç estàtic excessiu de certs grups musculars, produint fatiga i sobrecàrrega. Des d'un punt de vista ergonòmic, existeixen dues postures de treball fonamentals, la sedent i la de treball a peu dret.
- En ambdues situacions s'ha de proporcionar descans de manera periòdica als músculs que intervenen en el manteniment de la postura.





Recomanacions

Treball a peu dret

Alternar aquesta postura amb altres que facilitin el moviment

Adaptar l'alçada del lloc al tipus d'esforç que es realitza

Canviar la posició dels peus i repartir el pes de les càrregues

Utilitzar un reposapeus portàtil o fix

Treball en postura asseguda

Mantenir l'esquena recta i repenjada al respall de la cadira

Anivellar la taula a l'alçada dels colzes

Canviar la posició i alternar aquesta amb altres postures

Les característiques de la tasca a realitzar, el tipus i grau d'esforç físic, la postura de treball adoptada i els factors individuals entre altres, determinen el tipus de patologia que podrà presentar-se amb major probabilitat en una situació laboral:

Per exemple:

Factors de risc

- Tasques repetitives
- Esforços prolongats o repetits
- Postures extremes i/o prolongades de segments corporals
- Treballs amb eines que vibren
- Variables ambientals
- Característiques individuals

PATOLOGIES DERIVADES

Traumatismes (tendinitis, Tenosinovitis, síndrome del túnel carpià)

Factors de risc

- Postures incorrectes
- Esforços prolongats o repetits
- Postures extremes i/o prolongades
- Manipulació de càrregues
- Variables ambientals
- Característiques individuals i hàbits (vida sedentària, excés de pes, etc.)

PATOLOGIES DERIVADES

Lumbàlgies, hèrnies