

SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIÀ

Els trastorns musculoèsquelètics (TME) en el sector del comerç a l'engròs

Els TME són danys o afeccions als músculs, tendons, lligaments, articulacions, nervis o vasos circulatoris, en general derivats de sobreesforços, moviments repetitius o postures forçades adoptades en activitats amb exigències físiques.

TME comuns són:

- mal d'esquena
- dolor al coll
- dolors musculars
- contractures
- distensions
- esquinços
- torçades
- tendinitis
- tenosinovitis
- síndrome del túnel carpià
- etc.

El símptoma predominant és el dolor associat a inflamació, pèrdua de força i disminució o incapacitat funcional de la zona anatòmica afectada.

A Espanya, les empreses del **comerç a l'engròs sumen més de 9.000 accidents a l'any** (5% del total TME). Molts TME es produeixen per maneres inadequades de treballar.

Per prevenir aquests danys és important adaptar el lloc a la persona i mantenir conductes segures per a les persones treballadores.

QUÈ ÉS LA SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIÀ (STC)?

ORIGEN

A causa de la compressió del nervi mitjà en el túnel carpià del canell, pel qual passen el nervi mitjà, els tendons flexors dels dits i els vasos sanguinis. Si es boteix la beina del tendó, es redueix l'obertura del túnel, fet que pressiona el nervi mitjà.

SÍMPTOMES

Sensacions de calor, formigueig, anestèsia i dolor al palmell de la mà i els dits, especialment del polze i del dit del mig i l'índex, pèrdua de força dels flexors dels dits i la impossibilitat d'utilitzar la pinça polze-índex i polze-dit del mig. S'accentuen durant la feina o a la nit.

CAUSES

- Postures forçades mantingudes del canell (hiperflexió o hiperextensió).
- Suports perllongats sobre el taló de la mà.
- Moviments repetitius de pressió o de pinça manual.
- Cops repetits amb el taló de la mà.
- És regular d'eines vibràtils.
- Moviments repetitius del canell i els dits.
- Ús freqüent d'eines amb mànecs al taló de la mà.
- Tasques habituals que necessitin l'ús de gran força amb la mà afectada.

El **STC** afecta fins a un **3%** de la població general, amb més incidència en **les dones d'entre 40 i 60 anys d'edat**.



ACTIVITATS QUE PODEN DESENVOLUPAR EL STC



Operacions de tall i processament de mercaderies: especejar o desossar, filetejar, trossejar, tallar a llesques, tallar amb tisora, retirar restes de pell, eviscerar, filmar de manera manual i automàtica, pesar, etiquetar i envasar productes (carnisser/a, matancer, peixater/a, xarcuter/a, etc.).



Treballs de reposició: reposar malles i altres envasos, tancar caixes plegables, col·locar articles en prestatges de prestatgeries, empènyer i arrossegar mercaderies (reposador/a, fruiter/a, etc.).



Preparació/cobrament de comandes: teclejar codis, accionar botones per mobilitzar cintes transportadores, entregar bosses, moure braços per aconseguir productes, tancar i plegar caixes (caixer/a).



Treballs de magatzem: preparar comandes, paletitzar i despaletitzar mercaderies, empènyer i arrossegar mercaderies, empaquetar productes (mosso de magatzem, llançador de comandes, etc.).



Treballs en línies d'assemblatge: manufacturar, cosir, acabar, netejar i empaquetar mercaderies (operaris de línia).



CONSELLS PER A LA PERSONA TREBALLADORA



Mantenir afilada la fulla en els estris de tall.



Evitar la feina perllongada molt per sota dels colzes o per sobre de les espatlles.



Agafar els objectes amb tots els dits flexionats.



No fer servir la mà per copejar els objectes (com un martell).



Evitar subjectar objectes amb superfícies relliscoses.



Evitar el contacte de la mà amb superfícies molt fredes.



Estirar els canells amb regularitat.



Fer pauses amb la finalitat de relaxar el canell i descansar les mans.



Allargar els cicles de treball molt curts.



Evitar la transmissió de vibracions de les eines a la mà (fent servir els guants adequats, per exemple).



Enfortir els músculs al voltant del canell i l'avantbraç mitjançant exercicis.



Per dormir, cal col·locar-se d'esquena o de costat, amb els braços contra el cos, les mans obertes i els canells en una posició neutral.



Si es té sobrepès, portar una dieta sana i practicar exercici regularment.

MESURES PREVENTIVES PER A L'EMPRESA



Proporcionar eines adequades, per a les operacions de tall, amb empunyadures/mànecs que permetin postures neutres del canell i una fulla dissenyada per a la tasca. Facilitar eines elèctriques, motoritzades o amb molles per minimitzar l'esforç.



Automatitzar tasques com les de filmar, pesar i etiquetar.



Subministrar mitjans de transport de mercaderies (taules amb rodes, carros, transpalets elèctrics o manuals).



Caixes de cobrament: disposar-les enfrontades o en forma de góndola, per poder alternar la posició i els moviments fets amb els membres superiors. Fer servir escàners amb una capacitat de lectura de 360°. Posicionament ergonòmic del teclat o pantalla tàctil. Adaptar el nombre de caixes de cobrament obertes al volum de clients potencials.



Disposar taules o plataformes elevadores per facilitar les accions de despaletitzar productes/materials.



Establiment de mesures organitzatives: Evitar el treball repetitiu, alternant tasques i posicions diferents durant la jornada.