

Factors determinants per treball repetitiu

Freqüència

Està definida com el nombre d'accions tècniques per minut que realitza la persona treballadora en el cicle de treball.

F= Núm. accions tècniques / minut

Què són accions tècniques?

Són accions manuals o moviments elementals necessaris per conformar la tasca a realitzar al lloc de treball. Aquestes accions comporten activitat de les extremitats superiors que, finalment, permeten realitzar una operació al treball. Per exemple, les accions tècniques més comunes són: agafar, col·locar, prémer, girar, polir, ajustar, obrir, arribar a, tallar, transportar, etc.

Si es compta una acció per segon ja es considera una freqüència alta. Si no és possible comptar les accions perquè són més ràpides que un segon és una freqüència molt elevada.

Com més elevada sigui la freqüència (en els casos en què és difícil comptar la quantitat d'accions tècniques per ser tan ràpides), més desfavorable serà aquest factor de risc.

Què és un cicle de treball?

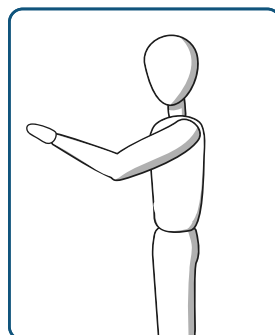
És la successió d'accions que sempre es repeteixen de la mateixa manera. Un cicle pot durar des de pocs segons fins a diferents minuts, depenent de

les accions que el compenguin.

Postures forçades

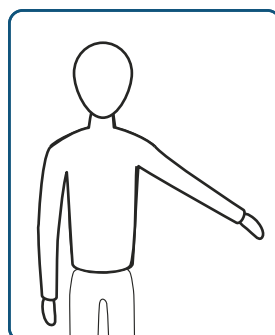
S'entén per postures forçades aquelles accions que realitzem amb el cos i que repercuteixen forçant els tendons, els lligaments, els músculs i els ossos de les estructures anatòmiques. Per a l'extremitat superior cal valorar les postures forçades de l'espatlla o el braç, el colze, el canell i les agafades amb la mà.

Quines són les postures forçades de l'espatlla-braç?



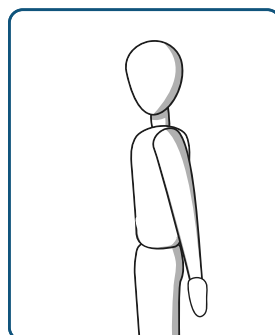
Flexió superior a 80°

Quan el braç s'allunya del tronc cap endavant superant el límit de 80°. També es pot observar que el colze està quasi a la mateixa altura que l'espatlla.



Abducció superior a 80°

Quan el braç s'allunya del tronc cap al costat superant el límit de 80°. També es pot observar que el colze està quasi a la mateixa altura que l'espatlla.



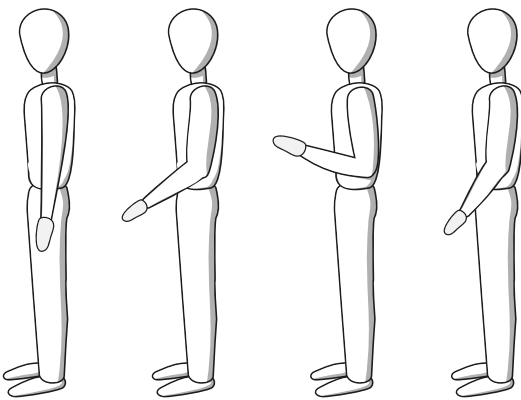
Extensió superior a 20°

Quan el braç s'allunya del tronc cap endarrere superant el límit de 20°.

Quins són els moviments forçats del colze?

FLEXIÓ - EXTENSIÓ SUPERIOR A 60°

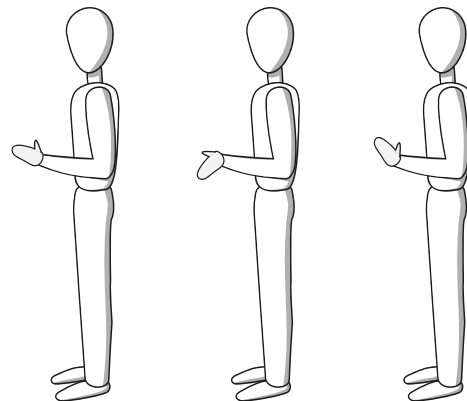
Quan el colze realitza amplis moviments (superiors a 60°) separant el braç de l'avantbraç i tornant-los a apropar. L'extensió del colze és el moviment contrari al de flexió.



Quines són les postures forçades del canell?

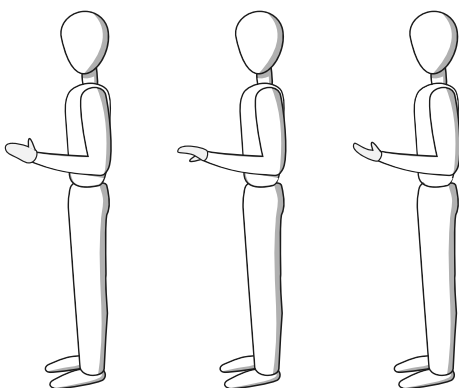
DESVIACIÓ RADIAL O CUBITAL SUPERIOR A 20°

Quan el canell es mou lateralment superant el límit de 20°. Aquest moviment pot ser, per exemple, per a la mà dreta, cap a la dreta (desviació cubital) o cap a l'esquerra (desviació radial).



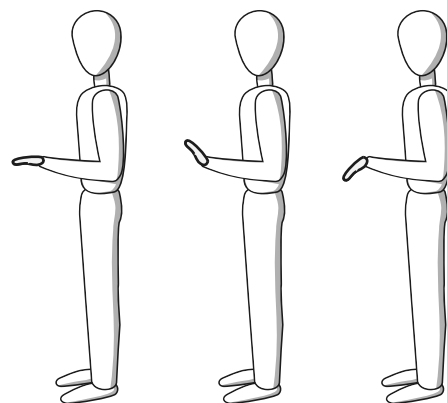
PRONACIÓ - SUPINACIÓ SUPERIOR A 60°

Quan el colze realitza amplis moviments (superiors a 60°) girant l'avantbraç cap amunt i cap avall. Es pot observar quan la palma de la mà es mou cap amunt (supinació) o cap avall (pronació).



FLEXIÓ - EXTENSIÓ SUPERIOR A 45°

Quan el canell es mou apropant o allunyat la palma de la mà de l'avantbraç superant el límit de 45°. L'extensió del canell és el moviment contrari al de la flexió.



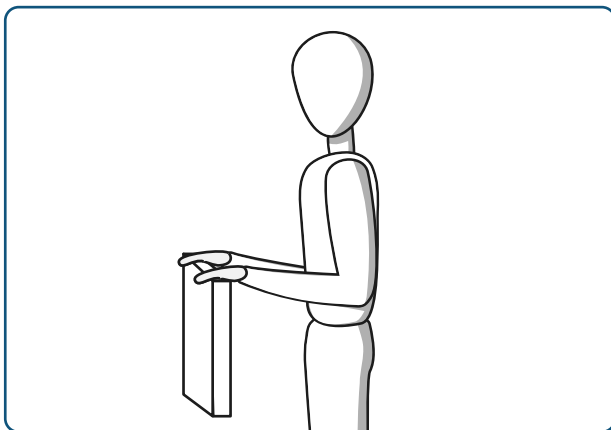
Quines són les postures forçades de la mà?

AGAFADES D'OBJECTES O EINES SENSE MÀNEC

L'agafada d'objectes sense un mànec cilíndric es denomina inadequat i és tot allò que és diferent a l'agafada òptima o presa.

La presa és quan la mà envolta l'objecte amb els dits i la palma de la mà, de manera que es troben el dit polze amb els dits del mig i anular.

De les agafades denominades forçades, l'agafada de precisió o agafada en pinça és la més habitual i consisteix a agafar un objecte amb la punta dels dits.



Pauses de recuperació

Les pauses de recuperació per a l'extremitat superior han de ser adequades ja que poden disminuir el risc per moviments repetitius.

Una pausa es considera adequada quan hi ha un temps d'inactivitat de l'extremitat superior, com a mínim, d'una durada de 8 minuts consecutius en la jornada laboral. Com menys pauses adequades hi hagi durant la jornada laboral, més influirà aquest factor de risc.

Si en la jornada laboral hi ha 2 pauses de 8 minuts, 1 pausa de 8 minuts o cap, es considera que aquest factor influeix de manera significativa en el nivell de risc.

Si hi ha, com a mínim, 3 pauses, es considera que el factor no impacta en el nivell de risc.

