

CERVICÀLGIA

Els trastorns musculoesquelètics (TME). Sector Oficines i Despatxos

Els TME són un conjunt de lesions inflamatòries o degeneratives de músculs, tendons, lligaments, articulacions, nervis o vasos circuladors, en general derivats de sobreesforços, moviments repetitius o postures forçades adoptades en activitats amb exigències físiques.

Es localitzen amb més freqüència al coll, les espatlles, els colzes, les mans i l'esquena, i els diagnòstics més comuns són la tendinitis, la tenosinovitis, la síndrome del túnel carpià, les contractures musculars de coll o zona lumbar, etc.

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

A Espanya, les empreses del sector Oficines i Despatxos sumen més de 18.500 accidents a l'any (10,5% 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.

Podríem calcular que una mica més d'un 50% de la població ha sofert dolor cervical en els últims 6 mesos. Les persones afectades no solen tenir més de 40 anys i solen tenir una ocupació sedentària; a més, afecta més persones que practiquen

activitats poc o gens dinàmiques en el seu temps lliure.

En aquest tipus de malalties es produeix una alta taxa de recaigudes.

A QUÈ ANOMENEM CERVICÀLGIA?

ORIGEN

Es coneix col·loquialment per cervicàlgia el dolor al coll, localitzat a la zona compresa, en sentit vertical, entre la línia nucal superior (zona occipital) i la primera vèrtebra dorsal, i en sentit horitzontal, es limita pels extrems laterals del coll.

SÍMPTOMES

Sol ser un dolor localitzat al coll, però de vegades s'estén als braços, el cap o l'esquena. Es pot sentir formigueig i adormissament als dits de la mà, dolor al clatell, mareig i nàusees, xiulets a les orelles i fins i tot febre.

CAUSAS

- Adopció d'una mala postura.
- Temps de treball amb l'equip informàtic.
- Dissenys inadequats dels llocs de treball.
- Per contractures musculars.
- Ús o transport de material d'oficina.
- Derivats de malalties inflamatòries com ara, artritis reumatoide.
- Estrès.

La cervicàlgia pot manifestar-se de dues maneres:

- **Cervicàlgia aguda** quan apareix de manera sobtada i limitant.
- **Cervicàlgia crònica**: quan el dolor dura més de tres mesos, fins i tot pot persistir en absència de la lesió que la va originar.



ACTIVITATS/SITUACIONS QUE PODEN DESENVOLUPAR CERVICÀLGIA

El personal d'oficines mentre fa la seva feina duu a terme tasques que poden causar aquesta malaltia. Les activitats que poden desenvolupar cervicàlgia són:



Treball en posició asseguda durant llargs períodes de temps: l'adopció de postures estàtiques és típica d'oficines, fet que obliga a mantenir una postura fixa del cos i, en particular, del coll durant llargs períodes de temps.



Inadequada col·locació de l'equip de treball: també els dolors de coll poden tenir el seu origen en una col·locació incorrecta del lloc o d'algun dels seus elements: la pantalla, la taula, la cadira o els perifèrics com ara el ratolí, la impressora, el telèfon, etc.



Visualització simultània de diverses pantalles que obliga a la mobilització freqüent del coll.



Manteniment de converses telefòniques **recolzant el telèfon al coll per poder fer servir les mans.**



Manipulació o transport ocasional de càrregues (caixes de folis, arxivadors, etc.).



Graduació incorrecta de la vista i ús d'ulleres progressives en el lloc de treball informàtic.

CONSELLS PER A LA PERSONA TREBALLADORA



Evitar la col·locació dels equips de treball en posicions extremes que obliguin a torsions perllongades de coll. No col·locar mai la pantalla en un lateral de la taula i disposar el teclat davant de l'usuari. Tots dos elements se situaran davant de l'usuari.



Ús de faristols/portadocuments per a tasques que requereixin la revisió de documents i la introducció d'informació al PC. Cal col·locar aquest dispositiu al costat de la pantalla per minimitzar-ne la torsió i inclinació.



No parlar per telèfon subjectant l'auricular amb el coll per poder fer servir les mans en el teclat. En cas d'ús freqüent del telèfon, cal equipar a la persona treballadora amb un auricular sense fil o de mans lliures.



Asseure's de manera adequada, recolzant tota l'esquena al respall, recolzant tot el cos al seient. No asseure's a la punta del seient.



Graduació correcta de la vista; cal evitar l'ús d'ulleres progressives.



Si cal fer servir un portàtil de manera freqüent, **s'ha de col·locar damunt d'un suport perquè el coll estigui ben posicionat i** connectar-lo a un teclat auxiliar.



Cal recolzar els avantbraços a la taula, no en el reposabraços de la cadira, ja que aquesta se situa per sota de la taula i les espatlles es carreguen.



Mantenir les espatlles relaxades, procurar mantenir-les allunyades de les orelles.



Fer pauses i petits exercicis amb la finalitat de relaxar la musculatura del coll i les espatlles.



Durant la càrrega i el transport manual d'objectes: ajupir-se flexionant els genolls, amb l'esquena recta, portant la càrrega el més a prop possible del cos. I fer servir ajudes per al transport de càrregues pesades.



Per dormir, cal col·locar-se de cap per amunt o de costat, evitar tant com es pugui dormir de cap per avall.

MESURES PREVENTIVES PER A L'EMPRESA



Disseny ergonòmic dels llocs de treball, col·locant les pantalles a l'altura adequada (la part superior estigui a l'altura dels ulls de l'usuari o lleugerament més baixa), a la distància adequada (almenys 50 cm per a una pantalla estàndard de 17-21") i col·locat davant de l'usuari, fet que permeti el suport suficient dels canells i els avantbraços de l'usuari a la taula.



Adquisició de mobiliari ergonòmic (regulable en altura, inclinació i profunditat) per garantir la seva adequació a les característiques particulars de l'usuari.



Dotació de cascos sense fils per a llocs amb ús intensiu del telèfon com ara un "call center".



Formació a la persona treballadora per conèixer els riscos i les mesures preventives que cal adoptar perquè el lloc de treball s'adeqüi a les seves característiques físiques.



Establiment de mesures organitzatives: permetre pauses, alternar tasques i posicions diferents durant la jornada.



No és recomanable l'ús intensiu de portàtils perquè impedeixen col·locar-los a una adequada altura i, com que no tenen teclat independent, obliguen l'usuari a una inclinació constant del coll.



Subministrament de mitjans adequats per a la càrrega i el transport d'objectes (carros de transport).