

LUMBÀLGIA

Els trastorns musculoesquelètics (TME) Sector Oficines i Despatxos

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.

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

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.

Es manifesta de dues maneres:

- **Lumbàlgia aguda.** Comença bruscament, normalment en fer un esforç o adoptar una postura forçada.
- **Lumbàlgia crònica.** Dolor constant o progressiu, bilateral o altern. En general, empitjora en repòs, presenta rigidesa lumbar matutina i en casos avançats, atròfia muscular.

A QUÈ ANOMENEM LUMBÀLGIA?

ORIGEN

La lumbàlgia o lumbago es caracteritza per un dolor localitzat a la zona inferior (lumbar) de l'esquena, que està formada per 5 vèrtebres, els seus discos, arrels nervioses, músculs i lligaments, i és la que suporta més pes.

SÍMPTOMES

En la majoria dels casos, es desencadena per contractura o sobrecàrrega muscular amb dolor, si bé en alguns casos està associada a una alteració de l'estructura de la columna vertebral (hèrnia discal, degeneració de l'articulació, etc.).

CAUSES

En ús d'ordinadors o en posicions estàtiques:

- Equipament inadequat (cadires no adaptables a l'usuari, altura insuficient o mida de la taula).
- Disseny inadequat dels llocs de treball (falta d'espai, ubicació).
- Distribució inadequada de pantalla, teclat, documents (ubicació, distància, altura).
- Manera d'asseure's (suport insuficient de l'esquena, esquena molt flexionada).
- Mals hàbits posturals (braços sense suport, flexió/torsió excessiva del coll).

En manipular o transportar càrregues o materials:

- Manipular càrregues pesants (aixecar, baixar, mantenir, transportar) o d'una manera inadequada.
- Esforços d'arrossegar o empènyer càrregues.
- Adoptar postures forçades o perllongades (inclinació o gir del tronc o coll, genolls, gatzoneta, etc.).
- Factors individuals (subestimar riscos, sobreestimar capacitats, mal estat de forma).

ACTIVITATS/SITUACIONS QUE PODEN DESENVOLUPAR LUMBÀLGIA

El personal d'oficines mentre fa la seva feina duu a terme tasques que poden causar aquesta malaltia. Les activitats que poden generar lumbàlgia en els llocs de treball d'oficines serien les següents:



Treballs amb ordinadors fixos/portàtils (introducció dades, treball dialogant, mixt).



Treballs en posició estàtica perllongada: treballs asseguts en llocs d'oficines mantenint una postura fixa del cos.



Manipulació ocasional de càrregues (caixes amb fulls, trasllat d'equips, etc.).



Emmagatzematge de materials: arxivat en prestatgeries o arxivadors que impliquen postures o moviments corporals forçats, abast a diferents altures, etc.



Transport amb equips auxiliars: empènyer o arrossegar mercaderies en carros, manuals, etc.

CONSELLS PER AL TREBALLADOR (en treballar amb l'ordinador)

Ajusta la cadira de treball:



Regula l'altura del seient: taula a l'altura dels colzes.



Si no pots recolzar els peus a terra, et pot interessar l'ús d'un reposapeus.



Ajusta el respall per a un bon suport lumbar.

Aconsegueix una postura correcta assegut:



Situa't frontalment a pantalla i teclat. Ocupa tota la superfície del seient.



Mantingues l'esquena recta, recolzada al respall i sense arquejar-la.



Mantingues el coll recte lleugerament cap endavant (uns 10°).



Recolza els braços en angle recte braç-avantbraç i les cames a terra o amb un reposapeus.

Distribueix els elements de treball i els accessoris sobre la superfície de la taula:



Pantalla: Vora superior a l'altura d'ulls, distància >50 cm angle gir del cap <35°.



Col·loca el teclat: a 10-15 cm de la vora de la taula per recolzar els canells.



Fer servir un portadocuments per introduir dades de manera intensiva.



Telèfon, fax, impressores, safata per a documents, etc., en les parts no útils per treballar.

MESURES PREVENTIVES PER A L'EMPRESA

A. Dissenyar adequadament el lloc de treball.



Ubicació en paral·lel a finestres i no al davant.



Calaixeres fora del perímetre de la taula. Facilitar equipament adequat en llocs d'ordinadors.



Cadira: 5 suports, rodes i gir, altura seient regulable, respall recluable, reposabraços.



Taula: 160 x 80 cm, recomanable amb ales, espai sota tauler 60-80 cm, altura 72-75 cm.



Pantalla ordinador: ajustable en lluminositat i contrast, inclinació i altura regulable.



Teclat: inclinable, independent de la pantalla, superfície mat, ratolí per a dretans/esquerrans.



Material auxiliar: reposapeus, portadocuments si cal.

B. Establir mesures organitzatives del treball (descansos, alternança de tasques).

C. Formar la persona treballadora sobre riscos i mesures preventives per adequar el lloc de treball a les seves característiques i l'activitat que hagi de fer.