

EL MAL D'ESQUENA

Els trastorns musculoesquelètics (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.

Alguns 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.

El mal d'esquena és molt comú i pot arribar a ser molt dolorós i incapacitant. En les activitats de comerç a l'engròs, l'esquena és la part del cos més afectada (en **més del 40% dels accidents per TME del sector**).

SÍNTOMAS

El mal d'esquena (lumbàlgia, dorsàlgia, cervicàlgia), apareix per un mecanisme neurològic que causa dolor, inflamació i contractura muscular. El mecanisme es pot desencadenar per una **alteració de l'estructura de la columna vertebral** (hèrnia discal, degeneració de l'articulació facetària), però en la majoria dels casos s'atribueix a dolor per **contractura o sobrecàrrega muscular**.

CAUSES

- **Manipular càrregues pesants** (aixecar, baixar, mantenir, transportar) o d'una manera inadequada.
- Esforços **d'arrossegar o empènyer** càrregues.
- Adoptar **postures forçades** (inclinació o gir del tronc o coll, genolls, gatzoneta, etc.).
- **Torsió o rotació freqüent** de la columna, especialment carregant pes.
- Fer moviments amb **flexoextensió** repetida de la columna.
- **Mantenir esforços de músculs** (subjectar o agafar objectes, postura estàtica perllongada).
- Condicions ambientals de **fred i humitat** a l'exterior, cambres frigorífiques, etc.
- **Factors organitzatius o psicosocials** (estrès, demandes altes de treball, monotonia, etc.).
- **Factors individuals** (subestimar o sobreestimar capacitats, mal estat de forma).



ACTIVITATS QUE PODEN DESENVOLUPAR MAL D'ESQUENA



Càrrega i descàrrega: vehicles, emmagatzemar, apilar, paletitzar mercaderies (conductors, mossos de magatzem, conductors de carretons, etc.).



Manipulació de materials: encaixar, embalar, precintar, reposar, preparar comandes, muntar, "picking", col·locar articles, etc. (mosso de magatzem, reposador, operari de línia, caixers, encaixador, embalador, preparador de comandes, etc.).



Transport amb equips auxiliars: empènyer o arrossegar mercaderies en carros, transpalets, etc. (conductor de carretó, mosso magatzem).



Treballs amb eines pesants, d'impacte o amb vibracions: etiquetar, engrapar, carregar, muntar, etc. (operari de línia, manteniment, etc.).



Treballs amb postures forçades: ajustar, revisar, muntar, reglar, netejar equips, instal·lacions (manteniment, reposador, etc.).



Treballs administratius: fer servir ordinadors o pantalles, introduir dades (personal administratiu).

CONSELLS PER A LA PERSONA TREBALLADORA

En transports amb carros o transpalets



Planificar el recorregut (recorregut segur, ruta lliure d'obstacles i visibilitat).

Seleccionar equip adequat (carros, transpalets o equips mecànics).

Fer servir elements específics adequats per a peces especials (ganxos, etc.)

En aixecar càrregues



Cal considerar els **límits** (25 kg homes, 15 kg dones). Fer servir mitjans mecànics o demanar ajuda.



Minimitzar les altures per carregar i descarregar i la **distància de desplaçament**.

Respectar les **tècniques segures de l'aixecament** de càrregues.



- **Agafar bé el material**, dits flexionats.
- **Acostar-se a la càrrega, peus separats i posició ferma**.
- **Flexionar els genolls** i aixecar la càrrega amb tots dos braços.
- Mantenir l'**esquena recta**, càrrega a prop del cos i fer força amb les cames.

Fer servir equips de **protecció individual** per minimitzar danys i millorar l'agafada.

Mantenir una bona postura de treball.



El cos alçat amb el tronc recte, amb un repartiment correcte del pes.

No fer moviments forçats o bruscos del cos.

Evitar mantenir la mateixa posició durant gaire estona.

Adequar el pla de treball (mitjà - altura de colzes, precisió - més alt esforç - més baix).

En el transport manual



Comprovar que la **capacitat de l'equip** és adequada per al pes de la càrrega.

Distribuir la **càrrega equilibrada** i subjectar les peces sobre l'equip.

És millor **empènyer amb braços estesos i tronc recte** aprofitant el pes que no pas arrossegar.

Agafar els equips pels seus **mànecs o empunyadures**.

En transpalets, conduir i guiar **estirant l'empunyadura de tracció**.

Maniobrar amb suavitat, evitar giris bruscos i supervisar la càrrega i estabilitat.

MESURES PREVENTIVES PER A L'EMPRESA



Dissenyar adequadament el lloc de treball (equips, materials, abastos, etc.).



Disposar de taules o plataformes d'altura adaptable per traslladar millor els materials.



Facilitar equips de protecció individual adequats (especificueu els més usuals).



Facilitar equips i elements per gestionar càrregues (carros, transpalets, carretons, eines adequades, sistemes de subjecció, etc.).



Organitzar el treball adequadament (descansos, torns i alternança de tasques).