

LESIONS MÚSCULO-ESQUELÈTIQUES (II)

L'EMPRESARI desenvoluparà una acció permanent per tal de perfeccionar els nivells de protecció existents, disposant allò necessari per adaptar les mesures preventives a les modificacions que puguin experimentar les circumstàncies que incideixin en la realització del treball. (art.14 Llei P.R.L.).

El treball en oficines sense unes condicions ergonòmiques adients del lloc de treball, és origen de gran nombre d'alteracions dels músculs, tendons, nervis o articulacions que poden afectar qualsevol zona del cos, les més habituals són les que afecten coll, espatlles, esquena i colzes..

TRANSTORN	SÍMPTOMES	CAUSES	PREVENCIÓ
DEL COLL I CERVICALS	<ul style="list-style-type: none"> Dolor, rigidesa, formigueig a les cervicals i musculatura del coll Sensació de coïssor i calor localitzada a la zona del gep Torticoli, dolor i rigidesa del coll 	<ul style="list-style-type: none"> Postures forçades del cap. Cap girat, inclinat cap endavant, endarrere o lateralment. Immobilitat postural del cap. Moviments repetitius de cap i braços. 	<ul style="list-style-type: none"> TOT EL QUE ES MIRI AMB FREQUÈNCIA HA D'ESTAR AL DAVANT NOSTRE I PER SOTA DE L'HORIZONTAL DE VISIÓ (màx. 60°) IL·LUMINAR ADIENTMENT LA ZONA DE TREBALL DISSENY ERGONÒMIC DELS LLOCS DE TREBALL SEURE CORRECTAMENT I UTILITZAR ELS RESPATLLERS DELS SEIENTS ERGONÒMICS
DE LES ESPATLLES	<ul style="list-style-type: none"> Rigidesa, engarrotament i/o dolor en les espatlles, sobretot a la nit 	<ul style="list-style-type: none"> Postura estàtica dels braços. Postures forçades dels braços, alçats endavant, als costats o darrere del cos. Fer força amb braços i/o mans. 	<ul style="list-style-type: none"> REFORMAR O SUPRIMIR ELS LLOCS DE TREBALL D'ESPAI REDUÏT O INSUFICIENT MODIFICAR MOSTRADORS I TAULES NO ADIENTS EN ALÇADA/LOCALITZACIÓ RESPECTE EL LLOC DE TREBALL.
DE L'ESQUENA I DORSALS	<ul style="list-style-type: none"> Dolor localitzat a la part baixa de l'esquena, irradiat vers les cames Ciàtica, inflamació nervi ciàtic Dolor o coïssor localitzat a les vertebres dorsals Pinçament vèrtebra dorsal 	<ul style="list-style-type: none"> Postures forçades del tronc; girs, inclinacions, lateralitzacions. Aixecar, sostenir, empènyer, estirar o dipositar càrregues Treball físic intens, Immobilitat postural dempeus 	<ul style="list-style-type: none"> EVITAR LA INCLINACIÓ O GIR DEL TRONC ENDAVANT/ENDARRERE SENSE UN BON RECOLZAMENT. REDUIR ELS OBJECTES PESSANTS I NO MANIPULAR-LOS PER SOBRE DE LES ESPATLLES O PER SOTA DELS GENOLLS ALTERNANÇA POSTURAL I DE LES TASQUES
DELS COLZES	<ul style="list-style-type: none"> Dolor diari del colze, també sense moure'l 	<ul style="list-style-type: none"> Epicondilitis del colze per treball repetitiu de braços fent alhora força amb les mans 	<ul style="list-style-type: none"> UTILITZAR EINES QUE FACILITIN LA MANIPULACIÓ I EVITIN VIBRACIONS EN MANS I BRAÇOS



PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

