

ERGONOMIA



L'ergonomia

ens ajuda a treballar amb salut

INFORMACIÓ ELABORADA PER:
CRISTINA DOMINGO → METGESSA
ANNA CALAF → ACUPUNTORA
LAIA SERRA → PERIODISTA
VANESA POLO → FISIOTERAPEUTA

L'ergonomia més coneguda és la relacionada amb el món laboral, però en qualsevol activitat que realitzem (tasques domèstiques, estudi, etc.) existeixen diferents aspectes ergonòmics, pel que es pot parlar d'ergonomia en la llar, en l'estudi, en el treball... Aquí ens referirem principalment a l'ergonomia laboral.

L'ergonomia té dues grans branques:

1. L'una és la biomecànica ocupacional, que es troba en els aspectes físics del treball i les capacitats físiques de l'ésser humà que el desenvolupa, tals com la força, les postures, els moviments etc.

2. L'altra engloba els factors humans i està orientada als aspectes psicològics del treball, com poden ser la càrrega mental, la presa de decisions, la responsabilitat...

Així, un disseny ergonòmic és aquell que aplica aquests coneixements físics i psicològics de l'ésser humà a l'hora de dissenyar eines, maquinària, mobiliari, tasques, ambients de treball segurs i confortables i d'ús humà efectiu. Un disseny ergonòmic és un disseny més humà, la qual cosa ens beneficia a tots. Una empresa dissenyada ergonòmicament es tradueix en la pràctica en la consecució de beneficis tals com:

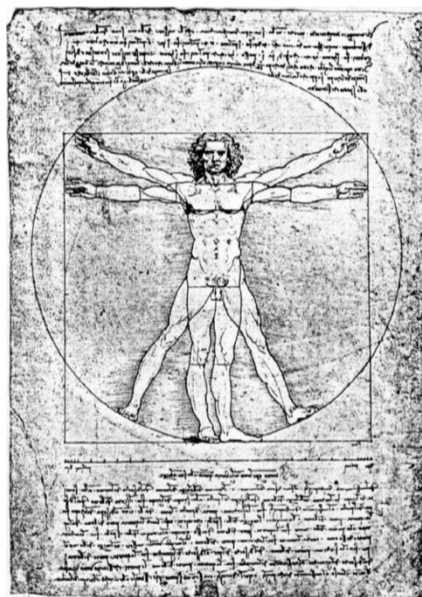
- Reducció de malalties i lesions ocupacionals.
- Disminució dels costos per incapacitat laboral dels treballadors.
- Augment de la producció.
- Millora de la qualitat del treball.
- Disminució de l'absentisme.
- Aplicació de les normes existents.
- Disminució de la pèrdua del material utilitzat en el treball.

UNA CORRECTA PRÀCTICA ERGONÒMICA

El sentit essencial de l'ergonomia és afavorir el desenvolupament del treball de l'ésser humà de manera que connecti amb les seves necessitats i possibilitats, o dit d'una altra manera, és una eina que ens permet dissenyar el treball d'una forma saludable. Seria com una ecologia del treball.

En la nostra societat aquesta consciència ens arriba d'Europa. En concret, països escandinaus –com Noruega i Suècia– ja fa uns quants anys que treballen amb aquest prisma i la seva legislació i pràctica ergonòmica en les empreses són un fet. La unió amb Europa ens ha portat lleis i normatives per complir per als treballadors i les empreses pel que fa als aspectes ergonòmics i probablement encara estem en una fase inicial de presa de consciència a través d'aquestes normatives.

En l'actualitat escoltem cada vegada amb més freqüència termes com «prevenció de riscos laborals», «salut laboral», «ergonomia»... El terme ergonomia prové de la unió de dues paraules gregues: *ergos*, que significa treball, i *nomos* –lleis naturals, coneixement o estudi. La traducció literal del terme seria «estudi del treball». És un camp de coneixements sobre les habilitats humanes, les seves limitacions i les característiques que són rellevants per al disseny dels diferents aspectes que integren una activitat o treball.



CONSELLS PRÀCTICS

Si volem desenvolupar d'una manera més ergonòmica qualsevol activitat que fem, hi ha alguns aspectes bàsics que podem tenir en compte:

- Els moviments repetitius i les postures mantingudes són factors lesius per al cos.
- L'actitud que prenem quan fem qualsevol acte en la nostra vida condiona en gran mesura la resposta del nostre organisme davant d'aquesta acció.
- Els ambients han de ser el més nets i agradables possibles. Això inclou, entre altres coses, les olors, la ventilació de l'aire (natural o condicionat), la presència o absència de finestres que comuniquin amb espais exteriors, l'ordre del lloc, etc.
- Els mobiliaris han d'adequar-se en la major mesura del possible tant a la persona que desenvolupa l'activitat com al tipus d'activitat en els seus diferents aspectes.

EN EL TREBALL D'OFICINA

Sovint el treball d'oficina se sol desenvolupar assegut durant llargues hores davant l'ordinador, el telèfon, etc. Val la pena aixecar-se amb una freqüència mínima d'una hora i caminar una mica, estirar les cames i fer alguns moviments suaus amb els braços i mans per descongestionar els músculs i les articulacions i estimular el reg sanguini per tot el cos. Convé prendre's uns minuts al llarg de la jornada laboral

per poder tancar els ulls i fer algunes respiracions profundes, oxigenar el cos i la ment i alimentar la calma que de vegades, empesos per l'estrès del treball, es perd.

Paga la pena fer un cop d'ull al lloc de treball i acondicionar-lo, tant com es pugui, perquè es converteixi en un lloc més harmònic. Convé crear espais ventilats, on l'aire es renovi cada dia, cosa que, segons el cas, no està sempre al nostre abast. Si no disposem d'una finestra a través de la qual puguem veure l'espai obert, podem col·locar alguna foto o pòster d'un paisatge que ens desperti sensacions agradables. Mantenir el lloc de treball el més buit, net i lliure d'olors possible millorarà la nostra sensació de benestar i la capacitat de concentració, i fa el treball més eficaç. Si estem en ambients de tabac, podem valer-nos de veles d'olor o essències naturals refrescants com, per exemple, llimona i berberna.

Quant al mobiliari, hi ha algunes coses que hem de tenir en compte. Si usem ordinador convé situar-lo davant nostre i a una altura tal que la pantalla quedi 15° per sota de la nostra vista. Mentre feim amb l'ordinador o a la taula de treball, les mans i els avantbraços han de descansar sobre una superfície plana i no mantenir-los en l'aire. D'aquesta manera, el pes dels braços descansa sobre la taula i no han de mantenir-los els músculs i les cervicals. En el cas del ratolí això és molt important, i manejar-lo amb l'avantbraç reposat farà que els músculs i les cervicals d'aquest costat (normalment el dret) se sobrecarreguin menys, el que es tradueix de vegades en epicondilitis. Per evitar-ho, podem valer-nos de l'estoig d'unes ulleres o d'algun utensili d'aquesta mateixa alçada i col·locar-lo sota el canell. Així, la mà i el canell queden més alineats i els distints grups de músculs (de la cara anterior i posterior de l'avantbraç) treballen en una posició més equilibrada i se sobrecarreguen menys.

A CASA

Hi ha algunes postures i consells pràctics a l'hora de desenvolupar diferents tasques domèstiques que són útils per aconseguir una millor higiene postural. Fregant plats, planxant, cuinant: solem desenvolupar aquestes tasques estant dempeus i desocupats. Són postures molt estàtiques i

sovint, sobretot entre les o els qui fan les feines de casa, es porten a terme durant força estona. Convé dosificar les tasques, és a dir, no fer llargues sessions de planxa d'una tirada, per exemple, i anar alternant tasques que comportin moviments variats, per exemple: no fer tots els llits d'una tirada, sinó alternar-ho amb altres activitats, per no repetir les mateixes postures durant massa temps. El mateix passa quan es cus o s'apedaça roba. Suposa una postura estàtica en la qual cal fixar la vista i treballar amb els braços, la qual cosa si es fa durant llarga estona resulta lesiva per a les cervicals, pel que és millor fer-ho a estones. A l'hora de fregar, planxar o cuinar, també podem valer-nos d'un petit tamboret o banqueteta d'uns 20 cm que ens permeti descansar una cama i l'altra alternativament. Si no en disposem, tal vegada puguem usar la part baixa dels armaris, que sol presentar una cartel·la d'aquesta alçada. Fent llits: hem de cuidar la manera que ens ajupim i manipulem els llençols i els matalassos. Hem d'utilitzar sempre la flexió de les cames i no la de l'esquena: la nostra estructura està preparada perquè amb les cames més o menys doblegades arribem a les diferents altures en les quals hàgim de manipular coses, i fer-ho amb l'esquena suposa un risc major de sofrir una fuetada.

Si anem a manipular o a moure objectes és recomanable apropar-nos-els abans d'alçar-los, ja que així el pes recaurà en major mesura sobre la nostra base, que són els peus, i no tant sobre la nostra esquena. Així mateix, quan estem escombrant o fregant ens anirà millor fer-ho en els espais pròxims als nostres peus i desplaçar-nos nosaltres en lloc de doblegar la nostra esquena amb els peus situats en un mateix lloc i intentar estirar-nos per arribar a escombrar els llocs entorn nostre. En general, realitzar les tasques amb l'esquena el més alçada possible ens beneficiarà. Per desplaçar un objecte pesat hem d'empènyer i no estirar-lo, és a dir, posar-nos darrere de l'objecte i empènyer-lo cap a on vulguem dirigir-lo, en comptes de situar-nos davant i atreure'l cap a nosaltres. La raó és que en el primer cas ens podem valer del pes del nostre cos i de la força de les nostres cames per empènyer i quan ho fem al revés i estirem un pes, ens valem més de la força de l'esquena.