

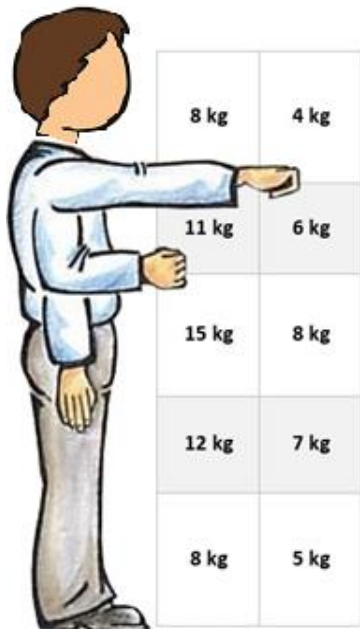
LESIONS PER SOBRESFORÇ

Durant la manipulació manual de càrregues o la realització de feines amb exposició significativa a postures forçades, el treballador pot sobrepassar la seva capacitat física, i pot patir lesions d'origen múscul-esquelètic.

MESURES PREVENTIVES

EVITA ESFORÇOS INÚTILS

- ❖ Sempre que sigui possible evita la manipulació manual de càrregues. Utilitza mitjans mecànics: carretó, pont-grua, carros, transpalet, etc.
- ❖ Si és necessari demana ajuda.
- ❖ En funció de la zona de manipulació, el pes de la càrrega no ha de superar allò que es mostra a la figura següent.



TÈCNiques DE MANIPULACIÓ DE CÀRREGUES

PLANIFICA LA MANIPULACIÓ

- ❖ **Trajecte.** Estudia la distància a recórrer i comprova que hi ha prou espai lliure d'obstacles o desnivells perillosos.
- ❖ **Càrrega.** Considera el pes, el volum, l'adherència i la possibilitat que el centre de gravetat de la càrrega es desplaci.

HISSAT DE CÀRREGUES

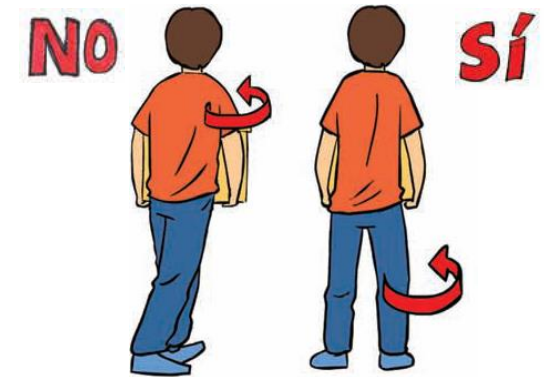
- ❖ Apropa't a la càrrega.
- ❖ Assegura un bon recolzament pels peus i mantén-los separats, al voltant de 55 cm, amb un peu lleugerament avançat respecte de l'altre, i col·loca un d'ells en direcció al moviment.



- ❖ A l'ajupir-te, doblega els genolls i procura mantenir l'esquena recta.
- ❖ Aixeca la càrrega a mida que estires les cames i mantens l'esquena recta i els braços estirats.



- ❖ No giris la cintura, gira amb els peus.



TRANSPORT DE CÀRREGUES

- ❖ Mantingues l'esquena recta.



- ❖ Transporta la càrrega equilibrada y tan propera al cos com sigui possible.
- ❖ Mantingues els braços estirats i procura aixecar la càrrega entre l'alçada dels canells i els colzes.
- ❖ Mantingues una bona visibilitat del recorregut.

ENFORTIMENT DE L'ESQUENA

- ❖ Realitza exercicis d'estirament i enfortiment amb l'objectiu de:
 - Enfortir la musculatura.
 - Prevenir lesions musculars.
 - Disminuir l'estrès i la tensió.
 - Alleujar el dolor i millorar la flexibilitat articular.

- **Realitza exercici físic.** Realitzar exercici físic de forma regular a intensitat moderada produeix els següents beneficis:
 - Millora de la condició cardiovascular i muscular.
 - Redueix el risc de patir lesions dors lumbar.
 - Contribueix al control del sobrepès, del colesterol, de la tensió arterial i de la diabetis.
 - Augmenta l'elasticitat muscular i la flexibilitat articular.
 - Intervé en la correcció de males postures.
 - Incrementa el benestar psicològic i redueix l'estrès, l'ansietat, la depressió i l'insomni.
- ❖ **Controla el teu pes.** El sobrepès, a més a més de ser un important factor de risc cardiovascular, té una gran importància en el mal d'esquena.
- ❖ **Evita el tabaquisme.** El tabac és perjudicial per la nostra salut i per la nostra esquena.
- ❖ **Descansa.** Respecta l'horari "son/descans".

RECORDA

- ✓ Sempre que sigui possible, evita manipular carreges manualment; utilitza medis mecànics.
- ✓ Si és inevitable manipular les càrregues de forma manual, col·loca't tan a prop com sigui possible de la càrrega.
- ✓ Assegura un bon recolzament dels peus.
- ✓ Flexiona els genolls i mantingues l'esquena recta.
- ✓ Aixeca la càrrega amb l'ajuda dels músculs de les cames i mantingues l'esquena recta.
- ✓ Manipula la càrrega tan equilibrada i propera al cos com sigui possible.
- ✓ Evita girar l'esquena; millor mou els peus.
- ✓ Fes exercici físic de forma habitual i moderada per estar en forma.
- ✓ Evita el sobrepès i el tabaquisme.
- ✓ Descansa.

**¡Alleugera la teva càrrega!
¡Evita els sobre esforços!**

© FREMAP
Ctra. de Pozuelo nº 61
28222 Majadahonda (Madrid)

Recomanacions per la prevenció de riscos en la

MANIPULACIÓ MANUAL DE CÀRREGUES



FREMAP
Mutua Col·laboradora amb la
Seguretat Social nº 42