

# Em fa mal l'esquena!

Aquesta frase es repeteix sovint en la nostra vida quotidiana. A la nostra societat, es té cura d'oferir a l'individu oportunitats d'evolució intel·lectual i cultural, però d'una altra banda hi ha una tendència a ser menys resolutiu físicament i a trobar-se limitat i amenaçat davant d'activitats que requereixen força i coordinació muscular.

Avui sabem que el 80% dels adults es queixa de "mal d'esquena" en un moment o un altre de la seva vida. La tensió de la vida diària, les males postures, la manca d'exercici regular i l'excés de menjar contribueixen a augmentar el risc de lesions en la zona lumbar.

En aquest article tractarem les postures i els moviments que cal realitzar per aixecar càrregues d'una manera segura.

## Principis de prevenció

**Acostar-se l'objecte al cos.** En primer lloc, ens situarem davant la càrrega, al més a prop possible, per evitar esforços innecessaris.

**Buscar l'equilibri,** situant els peus un a cada costat de la càrrega, lleugerament

separats i avançant-ne un respecte de l'altre per millorar la sustentació.

**Aixecar la càrrega, aprofitant la força de les cames,** i mantenir la columna vertebral recta i alineada. Per aixecar la càrrega **no s'ha de doblegar mai l'esquena: flexionarem les cames,** doblegant els genolls i inclinant el tronc cap endavant.

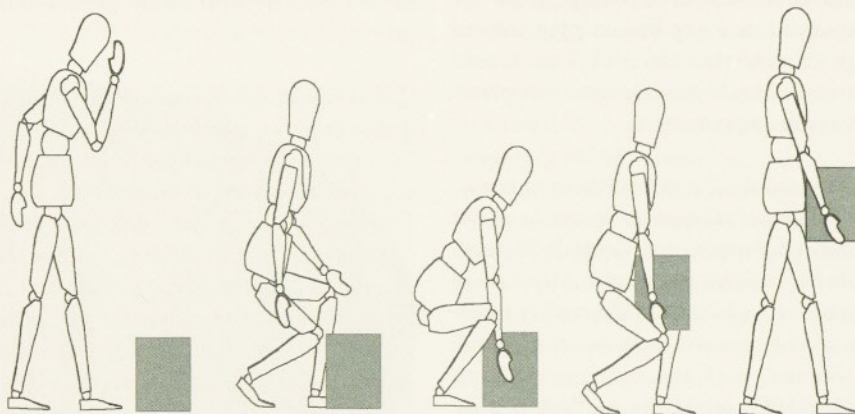
**Agafar correctament la càrrega.** Hem d'emprar tota la mà. Així, la superfície

d'agafament és més gran i reduïm l'esforç. Si només utilitzem els dits, es produeix una contracció involuntària de tots els músculs del cos.

**Mantenir la columna vertebral recta.** Evitar la inclinació i la torsió durant l'aixecament. Si hem de girar amb la càrrega, ho farem movent els peus i girant tot el cos.

Rosa Corredera

Tècnic de Prevenció de Riscos Laborals



*Legislació: Reial Decret 487/1997, de 14 d'abril, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la manipulació manual de càrregues que impliqui riscos dorsolumbars per als treballadors (BOE del 23 d'abril de 1997, núm. 97).*

## Punxada accidental

### Presentació de la *Guia de pràctica clínica* davant l'exposició accidental a material biològic

Les infeccions per virus transmissibles per la sang o d'altres materials biològics representen un risc laboral per als treballadors de l'Hospital. Aquest risc està relacionat amb les característiques de l'activitat professional i el lloc on aquesta es desenvolupa.

El principi general de la prevenció de riscos laborals és eliminar els factors de risc en el seu origen. És per això que la prevenció de les exposicions a sang i d'altres fluids és la manera primària de prevenir la infecció laboral. Però quan l'accident ja s'ha produït, ha d'existir un sistema adequat de tractament postexposició. L'adequada protocolització de les accions que s'han de dur a terme quan algun treballador s'hagi exposat a material potencial-

ment contaminant té una gran importància a l'hora de reduir el risc d'infecció i de minimitzar les conseqüències desfavorables en el cas de contagi.

Per tot això, la Unitat de Medicina Preventiva, la Unitat de Malalties Infeccioses, la Comissió de Control d'Infeccions Nosocomials i el Servei de Prevenció de la Fundació Hospital/Asil de Granollers han confeccionat una guia per descriure les accions mèdiques que s'han de dur a terme davant d'una exposició accidental a material biològic. Poden ser aplicades les 24 hores del dia i asseguren que en les dues primeres hores postexposició es pugui fer una valoració de la persona afectada i que es realitzin, si cal, mesures d'immunització i/o quimioprofilaxi.



Per a la difusió d'aquesta guia s'ha constituït una comissió formada pel Dr. Enric Pedrol, la Sra. Lourdes Santafé i el Sr. Josep Lluís Luna, la qual durant els propers mesos portarà a terme una campanya de divulgació de la publicació per mitjà de presentacions gràfiques del protocol d'actuació, sessions mèdiques i d'infermeria i exposicions per als diferents col·lectius de treballadors afectats pel risc d'exposició accidental a material biològic.