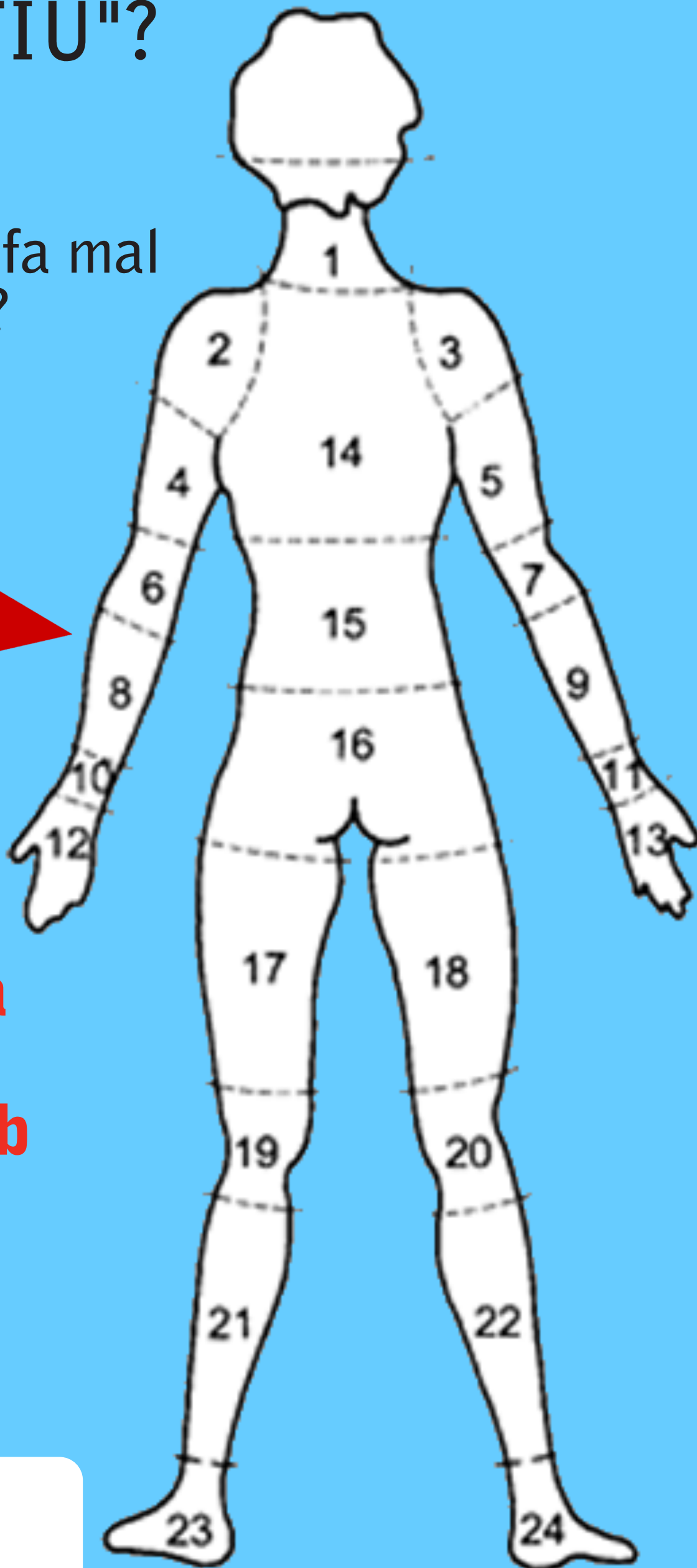
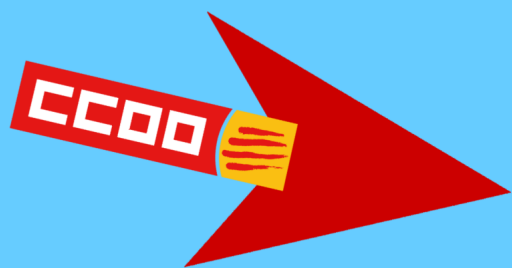


# ...TOT EL QUE ET PASSA ÉS "DEGENERATIU"?

Tens molèsties o et fa mal alguna part del cos?

Assenyala-ho!



**si creus que té a veure amb el treball, parla amb el teu o la teva delegada de CC00**



El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la FUNDACIÓN de prevención de riesgos laborales.

Amb el finançament de:  
**FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**  
Acció AT-0071/2015



Dels citats, els principals factors de risc són els biomecànics:

### 1. POSTURES FORÇADES I / O POSTURES MANTINGUDES:

Les postures forçades o mantingudes són posicions de treball en què una o diverses regions anatòmiques del cos deixen d'estar en una posició natural de confort per passar a una posició forçada que solen derivar en lesions per sobrecàrrega.

### 2. MANIPULACIÓ DE CÀRREGUES:

S'entén per manipulació manual de càrregues qualsevol de les següents operacions efectuades per un o diversos treballadors:

- L'aixecament
- La col·locació
- L'empenya
- La tracció
- El transport o el desplaçament d'una càrrega

Les lesions més freqüents són entre d'altres: contusions, talls, ferides, fractures i sobretot lesions musculoesquelètiques. Es poden produir en qualsevol zona del cos, però són més sensibles els membres superiors, i l'esquena, especialment a la zona dorsolumbar.

### 3. MOVIMENTS REPETITIUS

Són una sèrie de moviments continus i semblants que es realitzen quan els cicles de treball són curts, provoquen un gran nombre de malalties i lesions d'origen laboral que es localitzen en espatlla, colze, canell i mà, conegudes com tendinitis, epicondilitis, síndrome del túnel carpià ... Hi repetitivitat quan els cicles de treball són menors de 30 segons o quan es repeteixen els mateixos moviments o gestos durant el 50% del cicle.

### ¿QUINS PROBLEMES DE SALUT S'ASSOCIEN A AQUESTS RISCOS?

Aquestes molèsties musculoesquelètiques són d'aparició lenta i en aparença de caràcter inofensiu, per la qual cosa se solen ignorar el símptoma fins que el dolor es fa crònic i apareix el dany permanent. Es caracteritzen per molèsties, incomoditat, impediment o dolor persistent en articulacions, músculs, tendons i altres teixits tous, amb o sense manifestació física, causat o agreujat per moviments repetits, postures forçades i moviments que desenvolupen forces altes.

### PER EVITAR AQUESTS DANYS... QUÈ PODEM FER?

1. Exigir l'avaluació de riscos específica i participar activament. El que no es coneix no es prevé!
2. Sensibilitzar la plantilla sobre aquests riscos i visibilitzar els danys que malauradament ja s'hagin produït. Exigir el seu reconeixement!
3. Recollir la informació dels danys, investigar i proposar mesures preventives.
4. Adequar la vigilància de la salut perquè sigui específica (en funció dels riscos del lloc de treball) per detectar precoçment danys i intervenir immediatament.
5. Exigir que es compleixi l'art. 15 de la Llei de Prevenció: adaptar el treball a les persones i no a l'inrevés.

#### Tenim eines, actua...

Elabora un pla de treball sindical, des de CCOO hem desenvolupat un procediment d'intervenció participativa anomenat ERGOPAR (disponible en: <http://ergopar.istas.net/>). Vine al sindicat: t'assessorarem i t'ajudarem a iniciar el procés de millora de condicions de treball a la teva empresa. Pots comptar amb la persona responsable de salut laboral de la teva federació o territori i del suport especialitzat del Gabinet Higiya Salut i Treball.

Consulta les dades de contacte a: [www.ccoo.cat/salutlaboral](http://www.ccoo.cat/salutlaboral)

## ...TOT EL QUE ET PASSA ÉS "DEGENERATIU"?

Troba respostes llegint aquesta informació i penja el cartell que hi ha a dins al un lloc visible del centre de treball.

Personalitza el cartell ficant en el quadret blanc les teves dades de contacte!!

### QUÈ SÓN ELS TRASTORNS MUSCULOESQUELÈTICS (TME)?

Són lesions que afecten l'aparell locomotor i que produeixen lesions inflamatòries o degeneratives de músculs, tendons, articulacions, lligaments, nervis, etc. Els seus localitzacions més freqüents s'observen en coll, esquena, espatlles, colzes, canells i mans. No obstant això, moltes de les malalties relacionades amb els TME i l'origen és laboral no són reconegudes com a tal, quedant encobertes com malalties comunes, el que comporta que aquest tipus d'afeccions es derivin cap al Sistema Públic de Salut per a la seva posterior tractament com problemes de salut comú.

### QUINS SÍMPTOMES PROVOCA?

Els diagnòstics més comuns són les tendinitis, tenosinovitis, síndrome del túnel carpià, miàlgies, cervicàlgies, lumbàlgies, etc. El símptoma predominant és el dolor associat a inflamació, pèrdua de força i disminució o incapacitat funcional de la zona anatòmica afectada. En l'aparició dels trastorns originats per sobreesforços, postures forçades i moviments repetitius poden distingir-se tres etapes:

1. Aparició de dolor i cansament **durant les hores de treball**, millorant fora d'aquest, durant la nit i els caps de setmana.
2. Començament dels símptomes a l'**inici de la jornada laboral**, sense desaparèixer a la nit, alterant el son i disminuint la capacitat de treball.
3. **Persistència dels símptomes durant el descans**, dificultant l'execució de tasques, fins i tot les més trivial. Atès que després de fer un esforç físic és normal que es experimenti certa fatiga, els símptomes apareixen com molèsties pròpies de la vida normal. Tot i així, la intensitat i la durada de la feina poden tenir relació amb possibles alteracions, augmentant el risc d'una manera progressiva.

Són etapes que avancen progressivament si no s'apliquen mesures preventives.

### QUINS FACTORS CONTRIBUEIXEN A L'APARICIÓ DE TME?

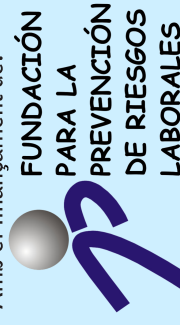
Els factors que contribueixen principalment a l'aparició de TME són els següents:

- Càrregues/Aplicació de Forces
- Postures: Forçades, Estàtiques
- Moviments Repetits
- Vibracions
- Condicions ambientals (soroll, temperatura...)
- Organització del treball

L'exposició continuada a més d'un factor de risc incrementa la possibilitat de patir TME.

El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la FUNDACIÓN de prevención de riesgos laborales.

Amb el finançament de:



Acció AT-0071/2015

B 10204-2016