

## Com treballar assegut i no PATIR en l'intent

### ■ Spoiler: El problema no és la postura

Segons l'Agència Europea per a la Seguretat i la Salut en el treball, entre un 60-90% de la població patirà mal d'esquena en algun moment de la seva vida a conseqüència del seu lloc de treball. A més, entre un 15-42% dels afectats ho patirà de manera habitual.

Però en contra del pensament popular, el problema no és la postura sino la falta de moviment.

És cert que els fisios som en part responsables d'aquest pensament erroni, ja que durant anys hem sigut els encarregats de dir com ens hem de seure, aixecar pes i transportar-lo.

Sense treure importància a tot això vam oblidar un concepte molt important, una posició de repos com és estar en sedestació a l'oficina, no et pot lesionar.

Ja pots estar 8h perfectament assegut amb tot ben col·locat que si no et mou no servirà de res.

### Estem fets pel moviment!

Primer anem a mirar una mica d'ergonomia, coses bàsiques només:

- Alçada de la cadira, el suficient com per tocar a terra, maluc i genolls han d'estar a una mica més de 90 graus.
- L'alçada de la taula en consonància amb la cadira, que els colzes quedin recolzats sense estar amb les espatlles elevades. La taula ha de ser suficientment ampla com per tenir l'avantbraç ben recolzat.
- La pantalla, l'ideal seria just davant, no a un lateral, i que el vorell superior del monitor estigui a l'alçada dels ulls, si es fa servir portàtil segurament anirà bé utilitzar una alça per elevar-lo. Estar assegut a un escriptori durant llargs períodes de temps pot afectar els teus ulls. Mirar un ordinador centra la teva visió en distàncies curtes, fes descansos també per evitar símptomes com ara visió borrosa, ulls secs i mals de cap.

## Un cop tenim l'ergonomia bàsica, què ens queda?

### Ah si, parlar de la postura!

El teu cos està dissenyat per moure's, no està dissenyat per romandre quiet durant llargs períodes de temps. El moviment lubrica les articulacions i canvia on cau el pes del cos.

A mesura que et mous, el teu cos millora la irrigació sanguínea i recupera l'equilibri homeostàtic. Es tracta d'un tractament barat que no necessita medicaments ni teràpies de moda.

### **Ser massa sedentari, és el principal problema.**

Així que despreocupat de la postura

El primer pas és adonar-te que aquests riscos són reals i, tret que preguis mesures, no desapareixeran.

És vital que et moguis regularment. Ja sigui fent estiraments a l'escriptori o simplement aixecant-te, l'objectiu és fer-ho.

Les directrius diuen que per cada 30 minuts asseguts, s'han de passar 2 minuts en moviment. L'essència és que moure's poc i sovint és molt millor que un llarg descans a mig matí i un llarg descans a mitja tarda.

Abordar aquests factors de risc millorarà la teva salut, si necessites exercicis específics no dubtis en escriure'm i farem un pla personalitzat.

