

SEGURETAT I SALUT EN LA MANIPULACIÓ MANUAL DE CÀRREGUES

Més del 80% de la població adulta, ha tingut alguna vegada a la seva vida, mal d'esquena.

Es considera que la manipulació manual de qualsevol càrrega que pesi més de **3 kg**, malgrat que sigui un pes lleuger, si es manipula en unes condicions ergonòmiques desfavorables: allunyada del cos, amb postures inadequades, molt freqüentment, en condicions ambientals desfavorables, amb terra inestable, etc. pot ocasionar un potencial de risc dorsolumbar no tolerable.

FACTORS DE RISC QUE COMPORTEM UN RISC DORSOLUMBAR

Característiques de la càrrega

- Un pes o volum excessius.
- L'equilibri inestable o centre de gravetat desplaçable.
- Les característiques exteriors físiques que puguin ocasionar lesions mecàniques al treballador (cops, talls, etc.)

Valors de pes màxims en condicions ideals

- En general: **25 kg**
- Dones, joves i grans: **15 kg**
- Treballadors entrenats i en situacions aï llades: **40 kg**



Esforç físic

- Un nivell de força superior a la capacitat física del treballador.
- Una posició inestable del cos (desequilibri) o una postura forçada (torsió o flexió del tronc, asimètrica del cos).
- Un moviment bruscat del cos com a conseqüència del desplaçament de la càrrega, o per un canvi de posició dels punts de subjecció.

Valors màxims de força d'empenta o de tracció de càrregues en condicions ideals

- No superar **25 kg** per iniciar el moviment.
- No superar **10 kg** per mantenir el moviment

Característiques dels sistema de treball

- Manipular la càrrega sense restriccions per falta d'espai per l'exercici de l'activitat
- Un terra que presenta desnivells i poc afavorir ensopegades o lliscades .
- Les condicions dels lloc de treball dificulten ubicar la càrrega a una altura d'elevació/descens segura i amb una postura correcta.
- La ubicació del material en cas que comporti: inclinació o torsió del tronc i subjecció a distància del cos.
- L'entorn ambiental sigui inadequat (il·luminació, temperatura, ventilació, humitat, velocitat d'aire o soroll).
- Distribució de pauses insuficients per permetre la recuperació de la fatiga acumulada .
- Ritme de treball excessiu que no permet ser regulat per la persona exposada.



Valor de pes màxim a aixecar en posició d'assegut: **5 kg**

Característiques individuals

- Una aptitud física inadequada.
- Formació o informació insuficients.
- Presència de patologies dorsolumbars prèvies .
- Roba i calçat de treball inadequats.



Treballadors especialment sensibles que s'han de protegir davant la manipulació de càrrega:

- ❖ Treballadors amb antecedents de lesions d'esquena
- ❖ Dones embarassades
- ❖ Treballadors joves
- ❖ Treballadors més grans de 45 anys

MESURES CORRECTORES PER EVITAR UN RISC DORSOLUMBAR

❖ Quan no sigui possible evitar la manipulació manual es procurarà:

- manipular la càrrega propera al cos flexionant les cames
- amb l'esquena recta
- sense girs ni inclinacions
- subjecció ferma de la càrrega
- es realitzaran aixecaments suaus i espaiats
- s'evitarà manipulacions a nivell del terra o per sobre les espatlles
- condicions ambientals favorables



❖ Disseny /redisseny dels llocs de treball :

- Adaptar l'altura del pla de treball a les dimensions del treballador
- Evitar les postures forçades en funció de la profunditat de les zones de manipulació .

❖ Situació de les càrregues:

- El lloc més favorable per la col·locació de la càrrega es en front del treballador, a prop del cos i a l'alçada de la cintura.
- Utilització d'ajuts mecànics per l'aixecament, la tracció o el desplaçament de les càrregues.



❖ Posicionament de la càrrega respecte al cos:

- S'ha de considerar l'allunyament de la càrrega, en altura i profunditat, respecte el centre de gravetat del cos.
- Durant la manipulació el tronc no es pot girar ja que augmenta el risc de lesió en la zona lumbar

❖ Desplaçament vertical de la càrrega:

- La distància vertical que recorre la càrrega des de que s'inicia l'aixecament fins que finalitza la manipulació.
- No pot superar els 25 cm i s'ha de localitzar entre l'altura de les espatlles i mitja cama.

❖ Subjecció de la càrrega:

- Una subjecció o suport de la càrrega mitjançant nanses o d'altres, amb forma , grandària i textura que permeti un subjectament confortable amb tota la ma .
- Les mans i canells hauran de mantenir una posició de confort i neutral.
- Si la càrrega no té nanses, seria correcta una obertura que permeti agafar-la còmodament, sempre i quan es pugui subjectar amb una flexió de la ma a 90° .
- S'ha d'agafar amb les dues mans



❖ Mida , volum i duració de la manipulació:

- L'amplada de la càrrega no ha de superar l'amplada de l'espatlla (60 cm aproximadament) i la profunditat els 35 cm.
- En cas que la població exposada siguin: dones, treballadors joves o grans, o si es vol protegir el 95% de la població, es recomana no manipular més de 15 kg.
- En situacions esporàdiques, treballadors sans i entrenats físicament podrien arribar a manipular fins a 40 kg.
- S'han d'evitar que els treballs es realitzin de forma continuada en un mateixa postura, s'ha de procurar una alternança de tasques en postures diferents amb esforços d'intensitat diferents.

D'acord amb el Real Decret 487/97 de 14 d'abril que estableix les disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la manipulació manual de càrregues