

● XEHETASUNAK.

Zer da?

Lanorduak zein zeregin ezberdinak kontuan izanik egunerokoan zutikako jarreraren denbora asko igarotzea.

Nola eragiten du?

Arazo muskulueskeletikoak eragin ditzake zutikako lan eta jarrera izateak, postura ezegoki eta behartuak direla eta.

● OHAR BEREZIAK.

Ergonomian hobekuntza eragingo dute oinetako egokiak izateak edota arropa estuak ekiditeak.

Berme hanka maiztasunez aldatu nekea murrizteko.

Oreka jarrera bilatu oinak sorbalden zabaleran kokatuz hauek zabal izanik eta burua luzatuz.

Besoak gorputzera gerturaturik izan altxa beharrik gabe.

Zehaztasun lanetan altuera gehiagoz lan egin, ukondoak lan gainazalean berma daitezten.

Lan fisikoetan altuera gutxiagoz lan egin, besoen mugimenduaren inertzia baliatu ahal izateko.

Denbora luzez eta jarraian ez aritu zutikako jarreraren, atsedean txikiak hartu jarrera aldatzeko.

Jarrera behartuak ekidin, hala nola, bizkarra tolestu, biratu edota luzatzea dakartenak.

Kontuz zutikako lanean: hanketan odolaren zirkulazio motela dakar, gainazal gutxian gorputzaren pisua jasotzen da, oreka mantentzeak gihar tentsio etengabea dakar eta honek gorputzaren aurreranzko jarrera, abileziak behera egiten du etengabeko gihar tentsioarekin.

● GOMENDIOAK.

Kargak lurretik altxatzeko honetara bertaratu eta belaunak flexionatu bizkar flexioa ekiditeko.

Oinez ibili ahal den kasuetan. Bizkarrezurrak tentsio gutxiago izan dezan.

Lepoa zuzen mantentzen ahalegindu, flexiorik gabe ez behartzeko.

Oinetako takoidun edo erabat lauak ekidin, egokitasunerako 1,5-3 cm-tako takoidun oinetakoak baliatu.

Zutik geldi egon behar bada lanean oin bati altuera eman eta txandakatu ahal dela.

Bizkarreko gihardura indartu prebentzio neurri gisa.

● ESTEKAK

Bibliografia:

w.aragon.es

www.euopreven.es

edulex.net

GIDAK

<http://www.gipuzkoakirolak.eus/eu/garaian-garaiko-kirol-aholkuen-gidak>