



## ...i a l'oficina, prevenim també

Sempre és bon moment per donar consells per no prendre mal a l'entorn laboral de les oficines. I és que la majoria de nosaltres passem més temps a la feina que en qualsevol altre lloc.

Per exemple, anant al gra, quan parleu per telèfon. Mireu d'evitar sempre que pugueu allò de subjectar-lo entre l'orella i l'espatlla: és una postura asimètrica i forçada. Quantes vegades s'ha dit? Ho sap tothom, oi? Doncs encara ho fem. Agafeu-lo amb la mà, us evitareu mal a les cervicals.

Més coses. No col·loqueu la pantalla de l'ordinador en una posició massa alta o en un angle de gir inadequat. Si teniu portàtil, millor disposar d'un teclat extern i tenir la pantalla elevada, a l'altura dels ulls. El teclat, sempre recolzat pla sobre la taula, que ens deixi el canell en una posició neutra i els avantbraços sobre la taula. El ratolí, millor sense fils i amb estoreta. I si té cable, que sigui prou llarg.

La taula, sempre a una altura que permeti que els colzes no hagin d'estar flexionats més de noranta graus i amb espai a sota per moure-hi les cames amb llibertat. La cadira, amb suport per a la zona lumbar i a una altura que permeti tenir genolls i malucs en un angle de noranta graus. Sense reposapeus. Eviteu seure massa al caire del seient o estar amb una cama sobre l'altra durant massa estona. En qualsevol cas, mireu de no mantenir una postura estàtica massa temps. Canvieu-la, moveu-vos, aixequiu-vos, que circuli la sang.

Són coses evidents, oi? Però és que no tenir aquestes precaucions pot derivar en problemes musculoesquelètics, a l'esquena i a la resta d'articulacions.

Si, malgrat tot, teniu dolor, no dubteu a consultar el vostre fisioterapeuta de confiança, que és qui us orientarà, segons les postures més habituals a la vostra feina, i podrà prescriure-us exercicis i estiraments personalitzats, que actuïn sobre la vostra musculatura, la relaxin i l'enforteixin. A l'oficina, preparats.