PÍNDOLA INFORMATIVA: ERGONOMIA – E_7



CERVICÀLGIA

La cervicàlgia és el dolor a la regió cervical (coll i part superior de l'esquena). Es produeix per la sobrecàrrega o la tensió dels músculs i les estructures del coll, i pot afectar la qualitat de vida i el rendiment laboral.

QUINS SÓN ELS SÍMPTOMES?

- ✓ Dolor al coll que pot irradiar-se cap als muscles, el bescoll i el cap.
- ✓ Rigidesa i sensació de cansament muscular.
- ✓ Cefalees d'origen tensional.
- ✓ En alguns casos, formigueig als braços o a les mans.

COM ES POT PREVENIR?

- ✓ Mantín una bona postura, amb l'esquena recta i muscles relaxats.
- ✓ Fes pauses actives cada 45 - 60 minuts.
- ✓ Practica exercicis suaus de mobilitat cervical i estiraments.
- ✓ Ajusta la teua cadira, pantalla, ratolí…
- ✓ Evita l'ús excessiu del mòbil o de pantalles amb el cap inclinat.
- ✓ Afavoreix un bon clima laboral i una gestió adequada de l'estrés.
- ✓ No ignores el dolor, consulta el personal mèdic.
- ✓ Comunica-ho a l'empresa perquè adopte les mesures preventives necessàries.

QUÈ POT CAUSAR-LA?

- ✓ Postures incorrectes mantingudes i/o repetitives.
- ✓ Ús prolongat de pantalles.
- ✓ Falta de pauses i d'activitat física.
- ✓ Estrés laboral i càrrega mental elevada.
- ✓ Mobiliari inadequat.
- ✓ Il·luminació deficient.
- ✓ Alçament inadequat d'objectes.



MESURES PREVENTIVES PER A L'EMPRESA

- ✓ Proporcionar mobiliari ergonòmic i adequat.
- ✓ Promoure les pauses actives.
- ✓ Fomentar hàbits saludables en l'entorn laboral.
- ✓ Oferir formació i informació sobre la prevenció de TME i l'ergonomia.
- ✓ Avaluacions de riscos i adaptació dels llocs de treball.
- ✓ Afavorir un clima laboral saludable i una bona gestió de l'estrés.

RECORDA:

- ✓ **La cervicàlgia no és sols un dolor passatger, pot convertir-se en un problema crònic si no s'hi actua a temps.**

CUIDAR EL COLL ÉS MILLORAR LA TEUA SALUT I EL TEU BENESTAR
LA PREVENCIÓ ÉS COSA DE TOTES I TOTS

SATTUi

Av. Blasco Ibáñez, 21 - 46010 https://sattui.org - https://sattui.uv.es 96 38 64959 / 722 230 804 sattui@uv.es