

## Treballar des de casa i no patir mal d'esquena

El teletreball ha estat la modalitat estrella durant el confinament, a causa de la crisi sanitària són moltes les persones que s'han vist forçades a treballar des de casa. Però, no tothom té l'espai ni els recursos per disposar d'una oficina completa i han adaptat qualsevol espai com la taula de la cuina, el menjador i en el millor dels casos un escriptori per poder treballar. En moltes ocasions, això significa no disposar d'una cadira i una taula adequades per poder estar còmodes durant hores i mantenir una bona postura corporal. Això té com a resultat males postures i mals d'esquena i cervicals.

Generalment, el mal d'esquena és una de les raons més comunes per les quals les persones solen acudir a el metge o falten a la feina, i és una de les principals causes de discapacitat a tot el món. Qualsevol persona, des de nens i adolescents fins a persones majors de 65 anys, poden desenvolupar mal d'esquena i una gran majoria de la població ha patit mal d'esquena al mínim un cop a la vida. En l'actualitat, el teletreball ha accentuat aquesta afectació convertint-se en un dels principals factors de risc.

Identificar el mal d'esquena és molt senzill, podem distingir si notem: dolor musculars, dolor punxant, mal que irradia cap a la cama, mal que empitjora al flexionar, aixecar-se, caminar o quedar-se de peu; o dolor que millora quan ens vam estirar. Aquesta afectació no sol generar complicacions més grans si es tracta de manera adequada i en poc temps, en la majoria dels casos el dolor millora gradualment i en poques setmanes acaba desapareixent. No obstant, si el dolor no millora és important acudir a un professional ja que podria ser símptoma de patologies més greus com escoliosi o osteoporosi, entre d'altres.

Des del Servei de Traumatologia de l'Hospital Quirónsalud del Vallès ens adverteixen que, si el teletreball no s'efectua en condicions ergonòmiques adequades, pot afectar l'esquena de manera severa. Per aquest motiu és important seguir algunes de les següents recomanacions, per mantenir una esquena sana i prevenir possibles dolors:

Donar suport l'esquena sempre al respall per mantenir-la recta i no encorbar-la

Usar cadira amb respall ergonòmic en la mesura del possible

Si no es disposa d'una cadira ergonòmica, col·locar un coixí a la part baixa de l'esquena per protegir les lumbar

No seure a la punta de la cadira

Col·locar l'ordinador a l'alçada dels ulls per no carregar les cervicals

Els peus han de tocar terra, si no és possible fer ús d'un reposapeus

Fer pauses per aixecar-se, estirar i donar una volta per la casa

Beure aigua

Realitzar exercici físic regularment

Mantenir una alimentació sana i un pes saludable

## Treballar des de casa i no patir mal d'esquena

### Sobre Quirónsalud

Quirónsalud és el grup hospitalari líder a Espanya i, juntament amb la seva matriu Fresenius-Helios, també a Europa. Compta amb més de 40.000 professionals en més de 125 centres sanitaris, entre els quals es troben 50 hospitals que ofereixen prop de 7.000 llits hospitalaris. Disposa de la tecnologia més avançada i d'un gran equip de professionals altament especialitzats i de prestigi internacional. Entre els seus centres, es troben a l'Hospital Universitari Fundació Jiménez Díaz, Centre Mèdic Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitari Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitari Dexeus, Policlínica de Guipúscoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrat Cor, etc.

El Grup treballa en la promoció de la docència (vuit dels seus hospitals són universitaris) i la investigació mèdic-científica (compta amb l'Institut d'Investigació Sanitària de la FJD, acreditat per la Secretaria d'Estat d'Investigació, Desenvolupament i Innovació).

Així mateix, el seu servei assistencial està organitzat en unitats i xarxes transversals que permeten optimitzar l'experiència acumulada en els diferents centres i la translació clínica de les seves investigacions. Actualment, Quirónsalud està desenvolupant multitud de projectes d'investigació a tot Espanya i molts dels seus centres realitzen en aquest àmbit una feina puntera, sent pioners en diferents especialitats com oncologia, cardiologia, endocrinologia, ginecologia i neurologia, entre d'altres.

Per més informació:  
Comunicació  
Pilar Rosas  
93 587 93 93  
65 681 16 45