

METODOLOGIA PER FER UNA VALORACIÓ ERGONÒMICA DE LA TASCA DEL PROFESSORAT D'EDUCACIÓ INFANTIL DE L'ESCOLA LA POPA DE LA ZER DEL MOIANÈS.

Introducció

Els meus fills cursen estudis a l'escola la Popa de Castellcir i arrel dels comentaris que em va fer el mestre d'educació infantil sobre molèsties a la columna li vaig proposar de fer-li una avaluació del seu lloc de treball en l'aspecte ergonòmic i que si a la resta de professorat d'infantil els semblava bé també els la faria.

Metodologia

1. Vaig elaborar una fitxa amb diferents ítems referits a accions, moviments realitzats i a postures adoptades.
2. Vaig fer un qüestionari sobre les lesions i/o molesties que havien observat o patit durant l'exercici de la seva tasca, així com les lesions musculars i osteoarticulars que havien patit independentment de la feina però que podien dificultar-la.
3. Vaig preguntar la talla i el pes.
4. Vaig preguntar quins eren els recursos que utilitzaven per realitzar la tasca més comodament a nivell de cansament musculo esquelètic.
5. Vaig mesurar el mobiliari de l'aula (prestages, pissarres, cadires i taules). Vaig mesurar els passadissos entre el mobiliari.
6. Vaig fer una observació de 30 minuts de classe en què els alumnes estaven fent feina asseguts a la cadira davant de les seves taules.
7. Vaig donar-los una valoració ràpida de l'observació realitzada sobre els recursos que podrien utilitzar per fer una feina més eficaç, des d'un punt de vista motriu; i els vaig lliurar uns apunts sobre educació postural.

POSICIONS DE L'ESQUENA DEMPEUS SENSE CÀRREGA	FREQÜÈNCIA en 30 minuts	RECURSOS COMPENSADORS
Tronc recte, coll recte		
Tronc recte, coll flexionat		
Tronc flexionat amb recolzam.		
Tronc flexionat sense recolzar		
Torsió de columna		
Torsió de malucs, peus		
Bàscula de malucs (front-later)		
POSICIONS DE L'ESQUENA ASSEGUT SENSE CÀRREGA		
Assegut en cadira adult baixa		
Assegut en cadira adult alta		
Assegut en cadira de nen		
Tronc recte, coll recte		
Tronc recte, coll flexionat		
Tronc flexionat amb recolzam.		
Tronc flexionat sense recolzar		
Torsió de columna		
Torsió de cadira (gir amb la columna recta)		
Cames estirades sota taula		
Cames flexionades juntes		
Cames flexionades separades		
POSICIONS DE LES CAMES AGENOLLAT		
2 genolls flexionats		
1 genoll flexionat , l'altre genoll hiperflexionat		
1 genoll flexionat, l'altre agenollat		
2 genolls agenollats		
TRANSICIONS DRET- ASSEGUT AGENOLLAT		
Dret a assegut amb recolzam.		
Dret a assegut sense recolz.		
Dret a agenoll. Amb recolzam.		
Dret a agenoll sense recolz.		
Assegut a dret amb recolzam		
Assegut a dret sense recolza		
Agenoll a Dret. Amb recolzam.		
Agenoll a Dret sense recolz.		
MANIPULACIÓ DE CÀRREGA	Quina?Inici-final.Posició del cos?	Punts Transferència?

