



Millores ergonòmiques, idees antiestrès i marxa nòrdica per al mal d'esquena

Un pla de l'hospital del Mar redueix un 63% de les cervicàlgies a la infermeria



Membres del grup de recerca del Centre d'Investigació en Salut Laboral de l'hospital del Mar de Barcelona

ANA MACPHERSON
Barcelona

Un 83% dels treballadors sanitaris tenen dolor osteomuscular. Mal d'esquena principalment. Així doncs, són el millor banc de proves de què és eficaç i què no a l'hora de proposar mesures que redueixin aquest patiment i les conseqüències que té.

Per això l'equip de salut laboral de l'hospital del Mar va posar en marxa un assaig, a què amb el temps s'han anat incorporant diversos hospitals, per posar a prova un pla d'intervenció més enllà

de les millores ergonòmiques. "Hem reduït el dolor percebut un 63%", assegura Consol Serra, responsable de Salut Laboral de l'hospital i membre del Centre d'Investigació de Salut Laboral de la Pompeu Fabra.

"Estudis ben fets han demostrat que per combatre aquest problema no n'hi ha prou amb implementar millores en les condicions de treball", explica l'experta, autora principal de l'estudi que es publica a la revista *Plos One*. La raó d'aquesta insuficiència és que "el mal d'esquena és multicausal", assenyalava l'experta. I afe-

geix: "No només apareix per moure molt pes quan, per exemple, s'ocupen d'una persona totalment dependent, o per una mala postura. Tenim molta evidència que l'estrès provoca dolor i discapacitat".

Per això quan es van proposar analitzar una intervenció eficaç davant un dolor que tenen la pràctica totalitat de les plantilles sanitàries, sobretot infermeria, van proposar atacar diversos fronts, que no s'oblidessin aquelles altres causes. I el resultat val per a qualsevol feina.

El primer, l'ergonomia. "La

vam fer participativa, donant veu als afectats en cada lloc de treball sobre què els feia mal, si l'altura d'una lleixa o el gir forçat perquè al mig hi ha una màquina. Problemes que difícilment detecta qui no treballa directament al lloc. En l'estudi hi han participat 257 infermeres de vuit unitats considerades dures en aquest aspecte. Van aportar gairebé un centenar de propostes".

El segon àmbit d'actuació era el terreny de les creences. "Es molt freqüent que creguem que davant un mal d'esquena el que cal fer és estirar-se i reposar, quan hi ha

evidència que és el pitjor. La recuperació és molt més ràpida si l'afectat es manté actiu i fa tot el que pot fins al límit que marca el dolor, esclar. El més sorprenent és que un 90% dels participants, tots sanitaris, es pensaven que el millor era reposar. Hi ha moltes creences errònies que perjudiquen. Com pensar que una lumbàlgia és una cosa horrible de què no ens desempallegarem mai. O que la causa del dolor és el lloc de treball. Aquestes dues posicions indiquen un mal pronòstic per a la millora del dolor", assegura Serra.

A part d'aclarir falses creences, el pla de l'hospital va oferir un seguiment individual de cada cas. Un seguiment telefònic que permetia a l'afectat parlar també d'altres aspectes que influeixen en el seu dolor. Si feia falta, el gestor de casos al telèfon l'ajudava a anar a algun especialista. L'hos-

Una de les creences errònies més esteses és que davant el dolor osteomuscular cal fer repòs

pital també oferia un servei de teràpia psicològica ràpid, així com rehabilitació.

La tercera faceta del pla del Mar pretenia que els afectats es fessin càrrec de la seva millor salut: un curs breu de *mindfulness*, per controlar l'estrès; un curs complet de tres mesos per aprendre a practicar correctament la marxa nòrdica. "És l'exercici més complet i saludable que es pot recomanar. Mobilitza un 90% dels músculs, i s'ha demostrat la seva eficàcia per millorar la depressió i els trastorns osteomusculars", afirma Serra. L'oferta de promoció de la salut es completava amb consells d'alimentació saludable, "però és el més difícil de canviar; ho hem deixat en un web amb receptes i recomanacions".

L'anàlisi dels resultats es va anar ampliant a unitats d'altres centres: Parc Taulí, Mataró i Santa Caterina a Girona. La millora va ser claríssima en cervicals. No tan clara en lumbar. "Però mostra clarament que la intervenció múltiple té un potent impacte en el mal d'esquena", conclou Serra.●