

## **Fisioterapeutes en centres d'educació especial**

Informació sobre els riscos i mesures de prevenció associats al lloc de treball.

La prevenció de riscos laborals té com a objectiu fonamental que la seguretat i la salut dels treballadors i de les treballadores no es vegin alterades per unes condicions inadequades dels llocs de treball.

Aquest document és fruit de l'avaluació de riscos del lloc de treball i té com a finalitat donar a conèixer al personal del Departament d'Ensenyament quins factors de risc hi ha associats al seu lloc de treball i quines mesures s'han de prendre, per tal que aquest sigui el més segur i saludable possible.

És important llegir i posar en pràctica les mesures que aquí es proposen, perquè prevenir és sempre la millor opció.

### **TASQUES HABITUALS**

- Fer la valoració motriu de l'alumnat per establir el seu grau d'afectació, tenint en compte el diagnòstic mèdic.
- Elaborar els programes de recuperació i adaptació per millorar l'autonomia personal i dur a terme el tractament específic requerit.
- Informar i assessorar les famílies, si escau, i col·laborar amb altres professionals, serveis i especialistes.



### **FACTORS DE RISC**

Relacionats amb la **seguretat**:

- Separació insuficient entre materials del lloc de treball.
- Mobiliari amb arestes punxegudes o tallants.
- Utilització d'escales de mà de manera deficient o insegura per accedir a zones d'emmagatzematge elevat.
- Àrees de treball no delimitades, no senyalitzades i amb visibilitat insuficient (portes de vaivé que no permeten la visibilitat).
- Terra inestable o lliscant.
- Manca d'ordre i neteja a les àrees de treball.
- Ús d'eines (grapadora, tisores, guillotina, cúter...) no adequades al treball previst.
- Risc elèctric.
- Educació i custòdia d'alumnat agressiu.

Relacionats amb l'**ergonomia**:

- Empenyiment de cadires de rodes i cotxets.
- En el suport al desplaçament d'alumnes, esforç muscular localitzat mantingut en una extremitat superior.
- En tasques de suport a l'alumnat a les taules, postures forçades per flexió del tronc entre 20° i 60°.
- En tasques de suport a l'aula, postura asseguda amb flexió dels genolls entre 30° i 60°.
- Manteniment d'una postura inestable, asimètrica, amb un esforç muscular localitzat, quan l'alumnat no vol aixecar-se del terra.
- En el canvi de bolquers, postura forçada, per flexió del tronc, entre 20° i 60°, amb torsió i/o inclinació lateral.



- En l'ajuda a rentar les mans, postura forçada per flexió del tronc entre 20° i 60°.
- Postures forçades en l'aixecament d'alumnes i en la seva desplaçament des del matalàs en posició decúbit supí a dempeus, i des de la posició dempeus a la cadira de rodes.
- Postura forçada per flexió d'esquena en l'empenyiment de les cadires sense rodes amb alumnes asseguts per tal de col·locar-los bé.
- En treball a l'aula de fisioteràpia i/o psicomotricitat, postures forçades amb inclinació de l'esquena de 90°, torsió del tronc i risc derivat de l'execució de moviments repetitius.



## MESURES PREVENTIVES

### Mesures preventives de seguretat

Els accidents a la feina es poden prevenir. Sovint es pensa que és difícil que es materialitzi el dany i que no es pot evitar que, de tant en tant, algú "es faci mal" treballant. L'experiència demostra, contràriament, que molts dels accidents es podrien haver evitat si s'haguessin tingut en compte les següents recomanacions:

- Parar especial atenció a l'ordre i la neteja.
- Evitar emmagatzemar fora de les zones destinades a aquesta finalitat; cada cosa ha de tenir un lloc.
- Mantenir les vies d'accés i els passos lliures d'obstacles.
- Evitar deixar oberts els calaixos o altres elements del mobiliari.
- Garantir que les zones de pas mantinguin la distància mínima de 0,8m i estiguin lliures d'obstacles.
- Estudiar i aplicar la mesura correctora més adient quan el paviment sigui lliscant o amb irregularitats.
- Ubicar els cables de manera que no suposin un obstacle en les zones de pas i/o lloc de treball: han de quedar recollits en canals.

- Disposar d'escales de mà en llocs propers al seu ús, fabricades segons la norma UNE EN 131 i que disposin de les mesures de seguretat següents: un limitador d'obertura de resistència mecànica suficient en les escales de tisora, sabates antilliscants i els esglaons en bon estat; no utilitzar cap escala de mà que hagi estat modificada respecte al seu estat inicial; el personal treballador ha de rebre informació sobre la utilització d'escales de mà.
- Utilitzar escales manuals de tisora que puguin allargar-se per un dels peus quan es facin tasques en alçada sobre superfícies inclinades o irregulars.
- Evitar la manipulació d'objectes durant la utilització d'escales de mà; no fer ús, en cap cas, d'elements improvisats per pujar i baixar (com taules, cadires...) o elements superposats; la manipulació d'objectes es farà entre dues persones: una a dalt de l'escala i, l'altra, a baix.
- Modificar el mobiliari per tal que disposi d'arestes arrodonides, si és necessari.
- Disposar de calaixos, compartiments d'arxivadors, etc. amb dispositiu de bloqueig que impedeixi que se surtin de les seves guies i que no en permeti l'obertura simultània per tal d'evitar la possibilitat de bolc.
- Utilitzar carretons manuals adequats a les característiques de la càrrega quan s'hagin de transportar objectes pesats; també es pot dividir la càrrega en volums i pesos més petits; el personal ha de rebre informació sobre com manipular les càrregues.
- Emmagatzemar els productes de neteja, pintura i dissolvents en locals ben ventilats i d'accés restringit, allunyats de focus d'ignició i de temperatures elevades; cal conservar els envasos originals hermèticament tancats i no s'han d'utilitzar mai envasos de productes alimentaris.
- Consultar les fitxes de seguretat abans de la utilització de productes químics.



La distribució de l'espai en el lloc de treball condiona les tasques i els hàbits de treball molt més del que normalment es pensa. Cal tenir en compte el següent:

- Garantir que en cap moment es quedi ningú sol amb alumnat agressiu i disposar d'un espai diàfan per poder aïllar l'alumnat en situació de crisi (sala de contenció).
- Formació en tècniques d'immobilització.
- Instal·lar un sistema d'avís per tal de sol·licitar ajut quan hi hagi sospita d'una possible agressió.
- Si es presta ajut per pujar o baixar les escales, cal fer-ho des dels esglaons inferiors si es vol evitar una caiguda; si l'objectiu és acompanyar l'alumne o alumna, cal fer-ho lateralment.
- Posar bandes antilliscants a les escales que ho requereixin.



Respecte a l'**ús d'equips de treball**, cal tenir en compte:

- No utilitzar equips defectuosos.
- Informar i retirar els equips avariats seguint el procediment establert.
- Utilitzar equips que compleixin amb la normativa CE.
- Utilitzar els equips únicament per a la finalitat concebuda pel seu fabricant.

Pel que fa al **risc elèctric**, cal seguir les recomanacions d'ús i manteniment de tots els aparells elèctrics, així com una correcta utilització de la instal·lació elèctrica, sense sobrecarregar els endolls.

- Per evitar el contacte amb temperatures elevades, netejar els fogons i les cuines quan s'hagin refredat, no omplir els recipients fins a dalt, comprovar el termòstat de la fregidora abans d'introduir-hi els aliments i mantenir-ne la tapadora posada; orientar els mànecs de les paelles cap a l'interior dels fogons, per evitar que es tombin, i utilitzar mitjans de transport adequats per traslladar objectes calents; també cal utilitzar roba de màniga llarga per tal de no deixar els braços al descobert.
- Quant al risc elèctric, cal seguir les recomanacions d'ús i manteniment de tots els aparells elèctrics, i s'ha d'utilitzar correctament la instal·lació elèctrica sense sobrecarregar els endolls; deixar els quadres elèctrics lliures, com a mínim a 1 metre de distància.
- Quant a la manipulació i utilització de productes químics, és fonamental adquirir els productes correctament etiquetats i acompanyats obligatòriament de la fitxa de seguretat corresponent (FDS); cal seguir totes les instruccions de les fitxes de dades de seguretat.
- Atès que molts dels productes per a la neteja de fogons i forns poden tenir amoníac, que és irritant, cal mantenir la ventilació en funcionament i no barrejar mai productes de neteja; llegir-ne atentament l'etiquetatge i conservar-los en els seus envasos originals per tal que no hi hagi equivocacions.
- Disposar d'escales de mà en llocs propers a on s'hagin d'utilitzar, fabricades segons la norma UNE EN 131 o que disposin de les mesures de seguretat següents: un limitador d'obertura de resistència mecànica suficient en les escales de tisora, sabates antilliscants i els esglaons en bon estat; no s'ha d'utilitzar cap escala de mà que s'hagi modificat respecte al seu estat inicial; el personal ha de rebre informació en la utilització d'escales de mà.

A l'hora de **manipular o emmagatzemar substàncies perilloses o inflamables**, cal:

- Respectar les indicacions del fabricant.
- Exigir l'etiquetatge correcte dels productes.
- Seguir les instruccions d'ús indicats en la fitxa de seguretat o a l'etiqueta del producte.
- Utilitzar guants quan existeixi risc de contacte amb tintes o productes químics que ho requereixin.
- Exigir al fabricant les fitxes de dades de seguretat dels productes.
- Emmagatzemar els productes químics perillosos en llocs adequats, en recipients tancats i correctament etiquetats.
- Mantenir la zona de treball ventilada.
- Emmagatzemar els productes de neteja, pintura i dissolvents en locals ben ventilats i d'accés restringit, allunyats de focus d'ignició i de temperatures elevades; cal conservar els envasos originals hermèticament tancats i no utilitzar mai envasos de productes alimentaris.

Pel que fa a **l'ús d'equips de treball**, cal:

- No utilitzar equips defectuosos.
- Informar i retirar els equips avariats, seguint el procediment establert.
- Utilitzar equips que compleixin amb la normativa CE.
- Utilitzar els equips únicament per a la finalitat indicada pel seu fabricant.

La distribució de l'espai en el lloc de treball condiona les tasques i els hàbits posturals molt més del que normalment es pensa. Així, cal tenir en compte el següent:

- Garantir que les zones de pas mantinguin la distància mínima de 0,8 metres i estiguin lliures d'obstacles; posar bandes antilliscants a les escales que ho requereixin.
- Estudiar i aplicar la mesura correctora més adient quan el paviment sigui lliscant o amb irregularitats.



## BONS HÀBITS POSTURALS I MESURES PREVENTIVES ERGONÒMIQUES

En general, la postura de referència ha de ser la neutra, la que es manté en equilibri dels grups musculars (sense grans contraccions) i amb les articulacions en angle de confort (sense flexions o extensions forçades). S'ha d'evitar mantenir la mateixa postura durant molt de temps: la millor postura és la diferent de l'anterior.

Quan calgui mobilitzar alumnes, és bàsic que a l'inici del curs cada treballador o treballadora conegui perfectament les característiques de cada alumne o alumna al seu càrrec, quines habilitats té (capacitat d'aixecar-se i seure, caminar, transferir-se d'una cadira a una altra...). Per tal de no fer tasques innecessàries, cal tenir en compte els principis següents:

- Conèixer la malaltia o lesió que pateix l'alumne o alumna i analitzar l'espai i els elements disponibles.
- Preveure quan pot ser necessari el suport d'una altra persona per canviar la posició o mobilitzar l'alumnat del terra.
- Conèixer l'alumnat que pot deixar-se anar de manera brusca i causar estrebades importants i possibles lesions a l'esquena de qui el subjecta.
- Utilitzar roba i calçat adequats.
- Flexionar les cames.
- Mantenir l'esquena recta i lleugerament inclinada cap endavant.
- Contreure la musculatura abdominal i glútia per estabilitzar la pelvis.
- Mantenir un pla de treball adequat.
- Manipular la càrrega del pes propera al cos.
- Mantenir una base de suport àmplia: peus separats i un d'ells lleugerament avançat.
- Empènyer és millor que estirar.
- Treballar aprofitant la gravetat.



**En resum, cal una tasca prèvia de coneixement de l'alumnat que permeti la presa de decisions per a una prevenció eficaç.**

Per prevenir els riscos d'àmbit ergonòmic i evitar postures forçades, cal formació en desplaçament d'alumnes i en prevenció de trastorns musculars i esquelètics.

**Per evitar postures forçades, s'intentarà treballar en el pla de treball de l'adult i no pas en el de l'alumnat.**

Quan faci falta, cal disposar dels elements necessaris:

- Ajudes mecàniques a partir de 15 kg (com les grues per al transport de persones malaltes o les grues guia) en cas de personal no entrenat.
- Tècniques de desplaçament de persones malaltes.



- Tamboret amb rodes que permeti mantenir la postura de referència, mantenint els genolls en angle recte evitant girs i torsions del tronc.
- Adaptador al vàter, si no és a la mateixa alçada que la cadira de rodes.
- Cadira petita al vàter, per ajudar l'alumnat amb la roba.
- Distribució de l'espai que permeti fer un bon apropament lateral de la cadira de rodes al vàter.
- Els lavabos han de disposar d'agafadors amb diferents punts de subjecció i/o trapezis penjats del sostre per tal que l'alumnat pugui col·laborar.
- Passamans dobles, en alçades diferents, en els itineraris per on circuli l'alumnat semiautònom.



A més, cal:

- Posar a disposició dels o de les fisioterapeutes genolleres encoixinades per evitar el contacte dels genolls amb superfície dura, i també coixins per evitar seure molta estona al terra.
- Sempre que sigui possible cal alternar la postura de treball: assegut o asseguda, dempeus i a la gatzoneta (aquesta, al mínim possible).
- Prendre consciència de les bones postures, evitar els mals hàbits posturals i reduir les tasques que ocasionin moviments repetitius.
- Cal immobilitzar la cadira de rodes abans de mobilitzar en ella alumnes dempeus.
- Fer les mobilitzacions entre dues persones sempre que sigui possible.



- Quan s'hagi d'inclinar l'esquena cap endavant, repenjar els colzes i els braços sobre la taula.
- Evitar utilitzar la part baixa de la pissarra.
- Quan un alumne o una alumna no es vol aixecar del terra, cal buscar estratègies pedagògiques per evitar-ne el desplaçament.
- En viatges i desplaçaments, cal garantir que els mitjans de transport i els espais que s'hagin de visitar tinguin les instal·lacions adaptades a les necessitats de l'alumnat.
- Adequar els itineraris habituals de desplaçament dins del centre segons la normativa d'accessibilitat vigent; en cas que això no sigui possible, l'alumnat ha de disposar d'una cadira de rodes motoritzada.