

# Treballem a l'hort i al jardí amb salut

Sovint s'associa les activitats que es duen a terme en l'entorn d'un hort o d'un jardí amb moments molt saludables, perquè estem a l'aire lliure, en contacte amb la natura, perquè existeix la idea que treballar la terra ens connecta amb alguna energia molt positiva.

TEXT: MONTSE SANSA<sup>1</sup>

1. Interlocutora del Grup d'Interès de Fisioterapeutes de l'Alt Urgell del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (CFC)

Probablement hi hagi una bona part de raó en tots aquests arguments, però la realitat dels qui treballen en aquest àmbit de manera quotidiana o fan d'aquesta la seva activitat laboral, ens mostra que també pateixen tot un seguit de problemes de salut. Amb aquest article intentarem donar-vos alguns consells perquè la salut i la feina a l'hort siguin més compatibles.

Ens centrarem principalment en els problemes que acostumem a trobar a nivell de l'aparell locomotor ja que són un dels principals motius de consulta en els centres de salut per part de les persones que es passen moltes hores fent feina a l'hort o al jardí.

Hem fet una equació del dolor, principal símptoma pel qual se'ns consulta, i que ens porta a buscar possibles relacions amb el següents punts:

## 1. LA POSTURA: BUSCAR LA CORRECTA ALINEACIÓ.

Resulta imprescindible explicar que un bon control de les postures que fem a l'hora de treballar, ens ajudarà a prevenir alguns problemes de salut.

La musculatura del nostre cos té dues funcions: donar estabilitat i donar mobilitat. A l'hora de treballar hem de buscar les postures que ens donen més estabilitat de manera natural, perquè això farà que la musculatura treballi millor. També hem de tenir en compte no només l'estàtica, sinó també la dinàmica, és a dir, la manera com ens movem. En aquest sentit, és bo tenir en compte la correcta col·locació de la pelvis, d'on neix l'eix central del moviment. Hi ha diversos exercicis terapèutics que ens poden ajudar a prendre consciència i a millorar la funcionalitat d'aquesta zona de la qual sovint en som poc conscients.

Anem a veure, a nivell quotidià, quines posicions i/o moviments fem en aquest àmbit, per tal de donar algun consell i poder fer la feina amb més garanties de salut:

- Per plantar: mirarem de fer-ho amb les cames flexionades, per tal de no sobrecarregar

tant la columna. L'error més habitual és fer-ho flexionant el cos, i això a la llarga ens pot portar problemes a nivell d'esquena. També podem alternar-ho amb estones de treball de genolls. En cas de necessitar flexionar el tronc, intentarem fer-ho des dels malucs i no des de la columna.

- Per treballar amb la pala: Intentarem fer-ho també respectant la columna, i per tant, vigilarem de fer el moviment flexionant una mica els malucs i mantenint l'esquena allargada, recta. És bo implicar tot el cos en el moviment, no només l'esquena.
- Per portar un carretó: mantindrem els peus una mica separats, les cames lleugerament flexionades, braços i esquena rectes, colzes el més relaxats possible. És important notar que no estem posant tensió a la zona de les espatlles.
- Per aixecar i moure objectes pesants: cal que tinguem ben present de fer-ho centrant la força en les cames. Per tant, ens aproparem bé a l'objecte, flexionarem les cames, abraçarem bé l'objecte i l'aixecarem fent força amb les cames. Evitarem fer-ho flexionant l'esquena. Hem de pensar que la columna és molt més fràgil que les cames, i per tant les hem d'aprofitar per fer les feines de més força.
- Per podar, tallar, arrancar herbes amb les mans...: a l'hora de fer feines que impliquin les mans, intentarem tenir en compte de fer-ho amb els canells alineats amb l'avantbraç, és a dir, forçant el mínim possible la flexió o l'extensió dels canells. I vigilarem de no posar tensió en les espatlles.

## 2. DOSIFICACIÓ DEL TREBALL

Qualsevol activitat física que realitzem hauria de dosificar-se, de la mateixa manera que també dosifiquem les activitats esportives perquè sabem que un excés ens fa mal.

Treballar al camp implica un desgast a nivell de l'aparell locomotor, i hem d'intentar trobar

fórmules per millorar els problemes que ens pot acabar causant:

- Alternar els diferents tipus d'activitats (per exemple, no plantar tot un matí, sinó combinar-ho amb altres tasques).
- Buscar diferents maneres de fer una mateixa activitat (trobar una postura alternativa per fer una mateixa feina).
- Ser conscients de les nostres limitacions: no tothom pot fer de tot amb les mateixes garanties. L'edat, les patologies pròpies de cadascú, etc, poden fer-nos més vulnerables a patir algun tipus de lesió. Cal que sospesem bé quines feines són poc adequades pel nostre físic i deixar algunes tasques per altres persones més predisposades físicament.

### 3. POSAR EL COS I EL CAP EN ALLÒ QUE FEM

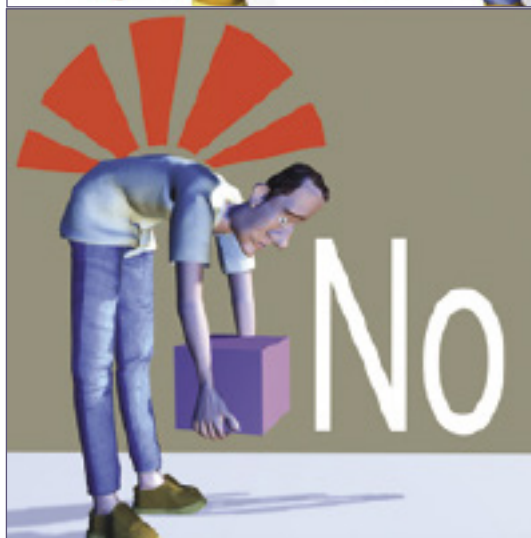
El cos i la ment no treballen en paral·lel, sinó que viuen íntimament connectats. Hem de tenir-ho en compte per tal de preservar la nostra salut. En aquest sentit podem fer aquestes reflexions:

- Quan treballem la terra, fer-ho amb la consciència centrada en allò que estem fent. Intentar no desviar el nostre pensament cap a idees que ens neguitegen o ens preocupen.
- Si treballem amb consciència, estarem connectats a les senyals que ens dona el nostre cos (dolor, tibantor, etc), i podrem prendre mesures per evitar mals majors.
- Treballar deixant a banda obsessions, pressions, perfeccionisme excessiu. Això ens ajudarà a poder gaudir més de l'estona de feina i el nostre cos es sentirà més bé.

### 4. CUIDAR EL NOSTRE COS

Qualsevol activitat que suposi un esforç físic hauria de ser precedida i continuada per un temps de cura del cos.

- Abans de començar a treballar, estaria bé poder fer un petit escalfament perquè els nostres músculs i sistema locomotor en general, estiguessin més preparats per l'esforç que hauran de fer. Alguns exercicis actius com els que veiem fer als esportistes abans de sortir a competir ajuden a activar el cos i prevenen lesions.
- Després de l'estona de treball, seria bo poder fer alguns estiraments centrats a descarregar els músculs que més han participat en l'activitat que hem fet.
- Practicar una activitat física que ens agradi i ens ajudi a mantenir la força, la flexibilitat i el control del nostre cos, sempre ens farà menys susceptibles a lesionar-nos. ❁



\*Imatges extretes del dossier *Transtorns musculars d'origen laboral* publicat per la Direcció General de Relacions Laborals de la Generalitat de Catalunya