

ERGONOMIA DELLA POSTAZIONE DI LAVORO

Posture statiche comuni come sedute prolungate, lavori da scrivania e lavori da ufficio, guida e riposo notturno, possono sovraccaricare i muscoli e altre strutture. Di seguito saranno forniti suggerimenti di posizioni ideali per queste posture comuni. E' importante, tuttavia, personalizzare, insieme al tuo fisioterapista, questi suggerimenti.

L'uso di laptop e smartphone per un lungo periodo di tempo è un fattore di rischio per il mal di testa, il dolore al collo e il dolore alla spalla causati dalla **postura della testa in avanti** nei giovani e negli adulti.

Correggere la **postazione di lavoro** nell'individuo è spesso l'intervento più influente per evitare di vanificare l'intervento di ogni seduta fisioterapica. Per chi lavora alla scrivania è consigliabile utilizzare un computer desktop o un laptop con una **docking station** con la tastiera che consente di rilassare i gomiti e le spalle a 90°.

Lo **schermo** del computer o del laptop dovrebbe essere direttamente davanti al corpo. Lo schermo dovrebbe essere per due terzi sotto l'altezza degli occhi, questo incoraggia la postura eretta (**Figura 1**).



FIGURA 1

I **documenti** devono essere posizioni su un supporto allo stesso livello dello schermo del computer (piuttosto che appoggiati su un lato della scrivania) per una visione ottimale ed evitare uno sforzo muscolare eccessivo.

Il **riflesso degli occhiali e lenti a contatto** può essere gestito modificando la posizione relativa alla sorgente luminosa o utilizzando lenti antiriflesso.

Il **mouse** del computer dovrebbe trovarsi a livello della tastiera. Inoltre, anche se questa disciplina possa richiedere settimane o mesi per l'apprendimento, è consigliabile diventare **ambidestri con il mouse** in modo da evitare sovraccarichi eccessivi su un solo arto.

Utilizzare un **timer** per fare una pausa ogni 30 min dal lavoro ed eseguire un movimento di scuotimento delle dita può aiutare i muscoli delle braccia a riprendersi dall'attività prolungata. Questo esercizio viene eseguito facendo cadere le mani ai lati del corpo, completamente rilassate, e muovendo le braccia e i gomiti per produrre agitazione passiva rilassata delle mani e delle dita.

Quando si considerano la **posizioni della seduta in ufficio**, la sedia è importante da valutare. Se la sedia ha una **poggiatesta**, esso non deve spingere la testa in avanti. Se si utilizzano dei **rotoli lombari**, quest'ultimi devono garantire che la lordosi lombare sia supportata e non aumentata. Un **cuscino a cuneo** che inclina anteriormente il bacino sono un'opzione se il paziente presenta un'eccessiva inclinazione posteriore del bacino. Infine si deve considerare il **posizionamento delle anche** sulla sedia. Si raccomanda di posizionare le anche a 90° di flessione insieme alle ginocchia e che i piedi possano essere appoggiati sul pavimento. Questa è la considerazione principale per definire l'altezza della seduta. Se la posizione della seduta è nel punto più basso e la flessione dell'anca rimane sopra i 90°, è possibile posizionare un rialzo sul pavimento per elevare l'altezza del pavimento ma non la sedia. Questo facilita una posizione efficiente e mantiene la colonna vertebrale in una posizione neutra. Avere una sedia che può adattarsi su e giù e che abbia lo schienale reclinabile è di

grande valore.

Le **scrivanie in piedi** sono anche un'opzione praticabile per la postura attiva (**Figura 2**)

Punti chiave di una corretta configurazione ergonomica di lavoro

1. L'altezza del monitor deve essere posizionata in modo che gli occhi siano su un piano orizzontale;
2. La tastiera e il mouse devono essere posizionati in modo tale che il gomito abbia una flessione di 90°
3. I polsi dovrebbero essere in una posizione leggermente estesa
4. Le anche devono essere flesse a 90° e i piedi devono essere appoggiati sul pavimento
5. La testa, la spalla e le anche devono essere allineate, con lo schiena supportata dalla sedia



FIGURA 2

**NEL MIO LIBRO HO RACCOLTO LE MIGLIORI STRATEGIE E
TECNICHE PRATICHE PER IL TUO BENESSERE QUOTIDIANO
SCANSIONA IL QR CODE**

