



STUDIO GI S.a.s. di Santi Gabriele & C.  
[www.studiogi.eu](http://www.studiogi.eu) – e-mail= [consulenzebibbiano@gmail.com](mailto:consulenzebibbiano@gmail.com)

## HAI SEMPRE MAL DI SCHIENA?

**VUOI SAPERE DA COSA È CAUSATO QUEL DOLORE CHE DALLA ZONA LOMBARE  
SCENDE GIU' FINO AL POLPACCIO?**

**HAI MALE ALLE SPALLE E HAI SEMPRE MAL DI TESTA NELLA ZONA CERVICALE?**

Allora penso che tu debba vedere un medico al più presto!! In questo caso vai a fondo pagina.

Questo infatti non sarà un trattato di fisioterapia, ma UN INVITO A TENERE COMPORTAMENTI CORRETTI DURANTE LE TUE ATTIVITA' LAVORATIVE, per cercare di prevenire i problemi legati alla postura durante le ore che passi in ufficio, in officina, in negozio o in ogni altro luogo di lavoro compreso il tuo appartamento se sei una casalinga.

Tutti i lavoratori dovrebbero conoscere quanto stabilito nel D.lgs. 81/2008 per tutelare la propria salute negli ambienti di lavoro, attraverso la partecipazione obbligatoria ai corsi di formazione generale e specifica in materia, ma nella legislatura non sono sempre riportati quei consigli pratici che consentono di migliorare la vita quotidiana.

Vi diamo qualche spunto:

- Quotidianamente ci si trova nella necessità di raggiungere ripiani troppo alti, quindi per prima cosa procuratevi una scaletta di misura adeguata, in alluminio che è più leggera, magari con la barra di protezione per appoggiarvi. Non montate mai sul tavolo o peggio su sedie a rotelle o scatoloni o rialzi improvvisati!!
- Fate ordine, BUTTATE il superfluo ed il vetusto: questo vi permetterà di ottimizzare lo spazio e ridistribuite i raccoglitori ed i materiali che usate più spesso, riponendoli nei ripiani più comodi.
- Se lavorate in ufficio e maneggiate continuamente raccoglitori o contenitori per documenti cercate di non riempirli troppo, privilegiando quelli con una costa non superiore a 9-10 cm sia per una questione di miglior presa per le mani, che di peso (quelli che hanno una costa di 12-14 cm od oltre arrivano a pesare veramente tanto quando sono pieni, addirittura 5 - 6 kg. ed oltre).  
***Pensate che in generale si parla di rischi connessi alla movimentazione dei carichi quando il peso degli stessi è superiore ai 3 kg!***
- Siamo nell'era del digitale: fate le scansioni dei documenti e archiviate la carta in modo da manipolare il meno possibile raccoglitori pesanti.
- Abbiate cura della Vs. sedia da ufficio: aggiungete eventualmente un cuscino in viscoelastico o memory foam se l'imbottitura originale si è un po' appiattita o se risulta troppo bassa. Ricordiamo che il sedere deve essere ad un'altezza leggermente superiore alle ginocchia e mai il contrario.
- Potete valutare di aggiungere un cuscino lombare allo schienale (dopo aver consultato un medico) per una postura più anatomica.
- LE SEDIE ERGONOMICHE PER UFFICIO (e NON solo) SONO UNO DEI MIGLIORI INVESTIMENTI PER LA TUA CORRETTA POSTURA: visita questo sito [www.sberniniarreda.it](http://www.sberniniarreda.it) per scoprire il mondo delle sedute anatomiche HAG, la ditta scandinava che ha fatto di questi prodotti una vera missione dal 1943. La seduta anatomica è importante oltre che per mansioni al pc



**STUDIO GI S.a.s. di Santi Gabriele & C.**

**[www.studiogi.eu](http://www.studiogi.eu) – e-mail= [consulenzebibbiano@gmail.com](mailto:consulenzebibbiano@gmail.com)**

anche per chi lavora in laboratorio, studenti, parrucchieri, medici, front-office, musicisti, receptionist, ecc.

Ad accoglierVi presso questo rivenditore specializzato troverete Simona e Corrado Sbernini che saranno ben lieti di darvi le sedute IN PROVA prima dell'acquisto, anche per un lungo periodo.

- Disponete le vs. attrezzature per ufficio sul piano di lavoro in modo da evitare inutili torsioni per arrivarvi.
- Disponete il monitor del Pc all'altezza giusta (un po' più basso dell'altezza degli occhi)
- Utilizzate eventualmente un poggiatesta regolabile, che avrà anche la funzione di isolarvi dal pavimento freddo in inverno.
- Alzatevi dalla sedia ogni 15-20 min. anche solo per un attimo al fine di riattivare la circolazione sanguigna e modificare la postura.
- Utilizzate una cuffietta telefonica wireless al posto della cornetta: avrete sempre le mani libere, eviterete di storcere il collo per tenere la cornetta, tra mento e spalla, mentre digitate sulla tastiera e potrete comodamente alzarvi durante la telefonata per sgranchirvi le gambe e guardare fuori da una finestra per riposare gli occhi cambiando il punto di messa a fuoco.
- Ponete attenzione a che non siano presenti correnti d'aria persistenti che colpiscono la vs. postazione di lavoro, sia naturali che artificiali prodotte da climatizzatori.
- In officina non commettete azzardi cercando di manovrare da soli carichi troppo pesanti o pacchi con morfologie tali da essere difficilmente trasportabili da una persona sola: ricordiamo che i limiti sono 15 kg per donne adulte 25 kg. per uomini adulti, in buona salute (le donne in stato di gravidanza non possono sollevare pesi).
- Se lavorate molto in piedi (tipico di chi stira) se possibile appoggiate alternativamente un piede su un piccolo rialzo.
- Utilizzare sempre le scarpe antinfortunistiche adatte in modo da evitare scivolamenti. Se non le avete in dotazione obbligatoria utilizzate calzature comunque consone all'attività: ad esempio durante i lavori domestici indossate una scarpa da ginnastica piuttosto che ciabatte che non abbracciano bene il piede, se dovete stare molto in piedi cambiate le scarpe durante il giorno in modo da distribuire uniformemente il peso sui piedi (è noto che non sono molto indicati i tacchi alti, ma allo stesso modo anche scarpe pari vanno evitate).
- Il corpo umano è una macchina molto sofisticata: capita sovente che un dolore avvertito a livello lombare sia in realtà legato ad un problema cervicale e viceversa. Non sottovalutate dei sintomi nuovi e che diventano persistenti: l'intervento di un FISIOTERAPISTA SPECIALIZZATO può, in alcuni casi, risolvere velocemente alcune situazioni prima che le stesse rendano scadente la vostra qualità di vita. È sconsigliato modificare la propria postura quotidiana per assecondare delle posizioni antalgiche (quelle nelle quali i dolori vengono mitigati o percepiti meno), perché può creare disallineamenti delle spalle, del bacino, della colonna, dolore ai piedi, alle ginocchia e anche alla mascella. Cercare la postura antalgica può andar bene nella fase acuta, ma appena possibile è bene rivolgersi ad un FISIATRA o ad un FISIOTERAPISTA. Per chiedere consigli specializzati di natura medica potete rivolgervi al Centro di fisioterapia MEDICAL SERVICE, che ha contribuito alla stesura di questi brevi consigli, o visitare il loro sito [www.medicalservices.it](http://www.medicalservices.it).

*Riproduzione vietata se non in modo integrale e riportando la fonte.*