

Helsana

Impegnata per la vita.



Ergonomia sul posto di lavoro e nella vita quotidiana

Il nostro impegno per la vostra salute.

Quante ore rimanete seduti ogni giorno?

Quante volte vi prendete una pausa per fare esercizio fisico o per rilassarvi?

Avete organizzato il vostro posto di lavoro in modo da rispettare la salute?

Spesso è il vostro corpo a fornire una risposta: tensione, mal di testa, disturbi agli occhi, dolori al collo o alla schiena sono tutti segnali che indicano uno sbilanciamento a livello fisico. È possibile prevenire i disturbi e dare un forte contributo al vostro benessere seguendo alcune semplici regole e abitudini comportamentali. La parola magica? Varietà. Alla fin fine, nessuna postura è sana se viene mantenuta troppo a lungo. La varietà e il movimento mantengono il nostro corpo sano ed efficiente.

La vostra salute e il vostro benessere non hanno prezzo. Con queste informazioni sull'ergonomia, vi aiutiamo a sentirvi in forma. Vi mostreremo come allestire il vostro posto di lavoro in modo ergonomico e su misura per voi e come evitare sovraccarichi nella vostra vita quotidiana. Inoltre, vogliamo motivarvi a concedervi regolarmente delle pause di movimento e di relax.

Vi auguriamo buon divertimento!

Contenuto

Ergonomia in ufficio

- 05 Allestire il posto di lavoro
- 06 Supporti ergonomici
- 07 Varie

Ergonomia nel quotidiano

- 09 Stare seduti
- 10 Sollevare pesi
- 10 Varie

Una pausa benefica

- 12 Muoversi
- 13 Fare stretching
- 14–15 Rilassarsi

Colophon

Copyright: Helsana Assicurazioni SA
Consulenza specialistica: Dr. med. Bruno Baviera,
Primario, Direttore di Medicina della Schule
für Physiotherapie Aargau, a Schinznach
Immagini: Katharina Wernli Photography, Zürich
www.katharinawernli.com

Ergonomia in ufficio



Ogni persona è unica, così la sua massa corporea. Un ufficio dal design ergonomico è perfettamente in sintonia con questa individualità, e aiuta ad evitare posture scorrette e sovraccarichi. Se mantenute a lungo, infatti, posizioni di lavoro sbagliate danneggiano muscoli, legamenti, articolazioni e dischi intervertebrali.

Allestire il posto di lavoro



Sedia da lavoro

Altezza della sedia

È importante che i piedi abbiano un buon contatto col suolo. Selezionate l'altezza della sedia in modo che al ginocchio si formi un angolo di almeno 90°. L'angolo tra la coscia e la parte superiore del corpo dovrebbe essere maggiore di 90°.

Profondità della seduta

Il bordo esterno della sedia non deve toccare l'interno delle ginocchia.

Schienale

Regolate lo schienale in modo da potervi reclinare all'indietro senza esercitare alcuna forza. Lo schienale dovrebbe però avere una resistenza sufficiente da sostenere il bacino quando siete seduti dritti.

Braccioli

Sedetevi in posizione verticale e poi regolate i braccioli in modo che i gomiti poggino liberamente sui braccioli senza sollevare le spalle.



Computer e schermo

Distanza e altezza dello schermo

Lo schermo dovrebbe essere proprio di fronte a voi. La distanza tra gli occhi e lo schermo è di almeno un braccio (dai 60 ai 90 cm). L'altezza deve essere impostata in modo che il bordo superiore dello schermo sia una mano di larghezza inferiore al livello degli occhi.

Luce e riflesso

Assicuratevi che non vi siano grandi differenze di luminosità tra lo schermo e lo sfondo. I riflessi della luce provenienti da finestre e altre fonti di luce affaticano gli occhi. L'illuminazione indiretta è ottimale: pertanto, posizionate lo schermo con un angolo di 90° rispetto alla finestra.

Posizione della tastiera e del mouse

La tastiera dovrebbe essere proprio di fronte a voi. La distanza dal bordo della scrivania deve essere compresa tra 10 e 15 cm, in modo da poter appoggiare sul tavolo i palmi delle mani senza sforzo. Tenete il mouse accanto alla tastiera, in modo che le braccia e le spalle rimangano in posizione rilassata.



Piano di lavoro

Altezza della scrivania

Regolate l'altezza del tavolo in modo che, appoggiandosi al tavolo, l'angolo tra il braccio e l'avambraccio sia di almeno 90°. Ciò vale anche per chi lavora alla scrivania stando in piedi. Collo e spalle dovrebbe sempre essere rilassati.

Supporti ergonomici



Cuscino a cuneo

Un cuscino a cuneo assicura una seduta inclinata e fa sì che l'angolo tra la coscia e la parte superiore del corpo sia maggiore di 90°. Questo aiuta ad alleviare la colonna vertebrale.

Fate in modo di mantenere un buon contatto dei piedi con il suolo.



Supporto per i polsi

Una digitazione ininterrotta può portare ad un sovraccarico di mani, braccia e spalle. Un supporto per i polsi può aiutare a limitare il sovraccarico in quanto assicura brevi pause inconsce durante le quali i palmi e i polsi riposano su di una superficie morbida.



Poggiapiedi

I vostri piedi non toccano terra? Con un poggiapiedi si ottiene un comodo contatto con il suolo. Il poggiapiedi dovrebbe essere antiscivolo, inclinabile, largo almeno 45 cm e alto 35 cm.

Tuttavia, non lasciate che il poggiapiedi vi tenti a mantenere una posizione seduta statica.

Varie



Cambiamento di posizione

I cambiamenti di pressione favoriscono l'apporto di sostanze nutritive nei tessuti, pertanto evitate una postura di lavoro statica:

- interrompete la vostra attività ogni 20 minuti
- alternate tra lavorare in piedi e lavorare seduti
- effettuate le chiamate in piedi o appoggiandovi all'indietro
- di tanto in tanto appoggiatevi all'indietro e sostenete il collo con le mani.



Esercizio fisico

Quando si lavora in ufficio, una posizione statica porta a sovraccarichi. Assicuratevi dunque di muovervi abbastanza durante la giornata lavorativa: per esempio, utilizzate le scale al posto dell'ascensore o consegnate i messaggi di persona invece che via e-mail o per telefono.



Bere acqua e concedersi qualche spuntino

Ogni postazione di lavoro dovrebbe essere fornita di una bottiglia d'acqua. In generale, non beviamo abbastanza. Questo causa stanchezza, e quindi errori e sentimenti di irritazione. Durante la giornata, bevete da uno a due litri di bevande non zuccherate, sia ai pasti che tra un pasto e l'altro.

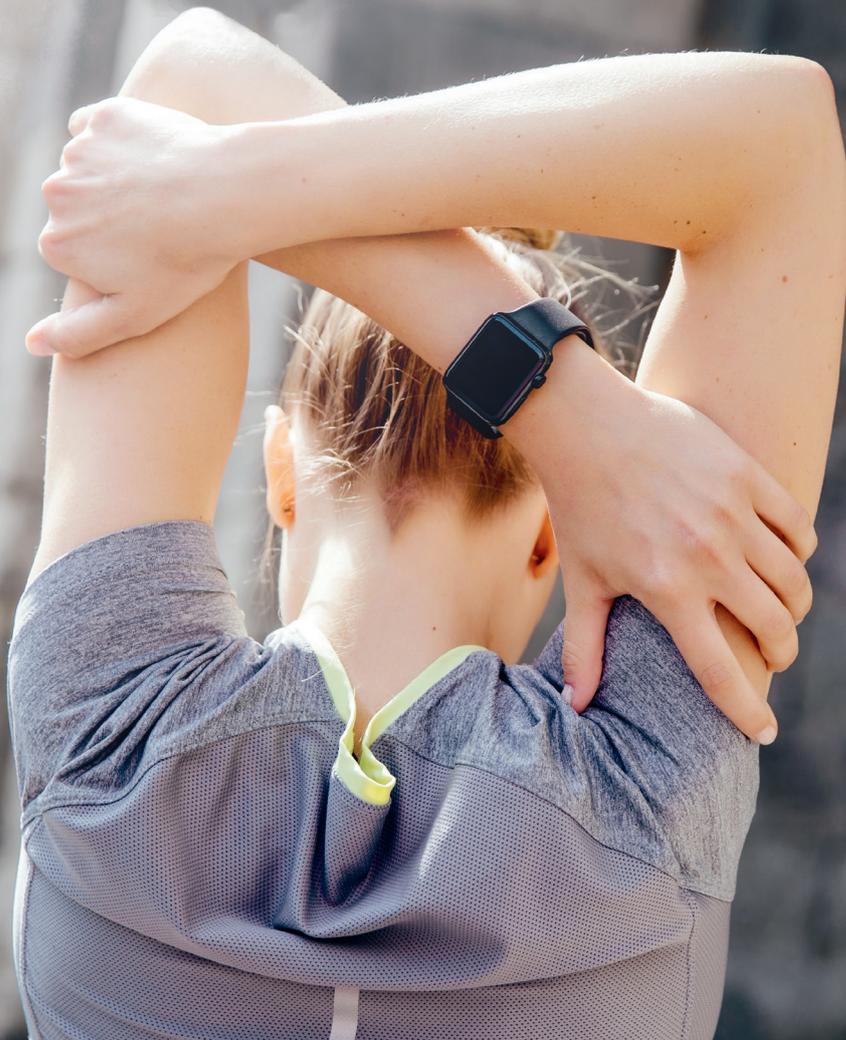
Se scelti bene, gli spuntini tra un pasto e l'altro favoriscono la concentrazione e mantengono i giusti livelli di zucchero nel sangue. Consigliamo frutta e verdura di stagione.



Correnti d'aria

Le correnti d'aria possono portare a tensioni muscolari. Badate a tenere le porte chiuse e ad evitare le correnti d'aria. Appoggiatevi un maglione sulle spalle o intorno ai fianchi.

Ergonomia nel quotidiano



Tensioni muscolari, dolori alla schiena e mal di testa sono tra i disturbi più frequenti. Spesso sono dovuti a sovraccarichi erronei e allo stress. Mantenersi in buona salute significa anche far sì che le sollecitazioni di tutti i giorni non diventino eccessive.

Posizione seduta



Guardare la televisione e leggere in posizione seduta

Pensate a sostenere la colonna vertebrale lombare con un cuscino quando siete seduti su una poltrona o sul divano a guardare la televisione o leggere un libro. Questo allevia la tensione alla colonna vertebrale. Prendetevi delle pause se siete seduti troppo a lungo: piegate lentamente all'indietro tutta la parte superiore del corpo sostenendo il collo con le mani.



Provare posizioni alternative

Sdraiatevi sulla pancia quando leggete o guardate la televisione. Si evita così di rimanere troppo piegati in avanti quando si sta seduti. In alternativa, di tanto in tanto appoggiate la testa sulle mani mentre state in piedi o seduti. Questo previene la tensione dei muscoli del collo.

Sollevare pesi



Sollevare carichi pesanti

Piegate le ginocchia per sollevare carichi pesanti. Mantenete la colonna vertebrale diritta e fate attenzione a non ingobbirvi quando sollevate il carico.



Trasportare pesi

Trasportate carichi pesanti vicino al corpo. Se questo non è possibile a causa del pericolo di macchiarsi, indossate indumenti che si lavano facilmente. Dividete i carichi pesanti e trasportateli da entrambi i lati. In alternativa, utilizzate uno zaino. In questo modo garantite un carico bilanciato. Fatevi aiutare nel trasporto di carichi pesanti e utilizzate degli strumenti di supporto su ruote.

Varie

Prevenire gli infortuni

Al fine di evitare incidenti, assicuratevi di concedervi un numero sufficiente di pause e bevete molta acqua. I cavi allentati e i bordi dei tappeti sono fonti di possibili incidenti.

Una pausa benefica



Consigli

- Posizionate la stampante in un luogo che vi costringa ad alzarvi per raggiungerla.
- Riferite i messaggi di persona, invece di mandare un'e-mail o telefonare.
- Se dovete restare in piedi in un luogo, ad es. davanti alla fotocopiatrice, utilizzate questo tempo per mettervi in punta di piedi o per fare un po' di stretching.
- Utilizzate la pausa caffè per fare un po' di movimento e consumate la vostra bevanda in piedi.
- Riponete i materiali di lavoro più utilizzati su uno scaffale lontano dalla scrivania.

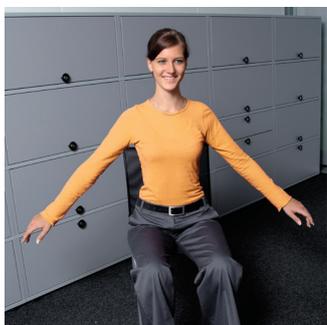
Cercate di aumentare l'attività fisica e i momenti di relax nella vostra vita lavorativa di tutti i giorni. Così vi sentirete meglio e sarete più performanti. Di seguito trovate alcuni facili esercizi che potete eseguire direttamente sul posto di lavoro. Seguendo i nostri consigli, potrete rendere la vita quotidiana in ufficio più idonea al movimento.

Muoversi



Bilanciamenti

Sedetevi ben dritti sul lato esterno della sedia e bilanciatevi da una parte all'altra.



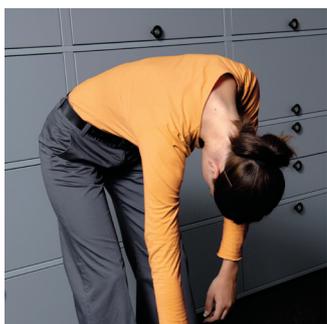
Rotazione delle braccia

Sedetevi con la schiena dritta e allargate le braccia sopra i fianchi. Muovete le braccia con movimenti circolari, uno in avanti e l'altro nella direzione opposta.



Marcia sul posto

Marcando sul posto, si attiva la circolazione anche rimanendo seduti.



Stretching della colonna vertebrale

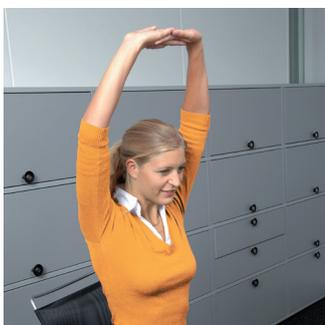
Espirare e allo stesso tempo piegare lentamente il busto in avanti. Scuotete le spalle. Mentre inspirate, raddrizzatevi lentamente e allungate le mani verso il soffitto.

Fare stretching



Muscolatura del collo

Inclinate la testa verso il lato destro e reggetela delicatamente con la mano destra. Allungate la mano sinistra verso il pavimento senza sforzare. In seguito, ripetete lo stesso esercizio sul lato sinistro.



Muscolatura delle spalle

Incrociate le mani con i palmi verso l'alto e allungate le braccia verso il soffitto fino a sentire una tensione in tutto il corpo.



Torso

Incrociate le gambe (gamba destra davanti), allungate il braccio destro sopra la testa e inclinate il corpo verso il lato destro. Allungatevi fino a sentire una tensione nei muscoli laterali del busto. Eseguite poi lo stesso esercizio sul lato sinistro.



Quadricipiti

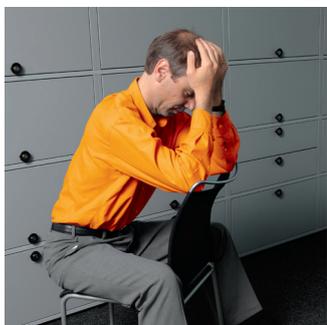
Tirate un piede contro i glutei e simultaneamente muovete il bacino in avanti fino a sentire la tensione nei muscoli anteriori della coscia. Durante l'esercizio, mantenete la gamba leggermente flessa e la schiena diritta.

Rilassamento



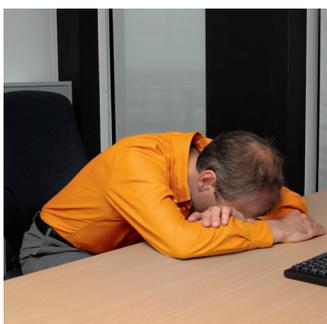
Rilassare la schiena

Sedetevi sulla metà anteriore della sedia e inclinatevi all'indietro, appoggiando le spalle allo schienale. Chiudete gli occhi e respirate profondamente.



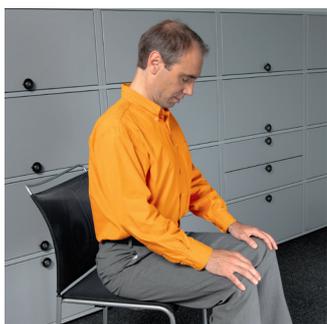
Rilassare il collo

Sedetevi su una sedia al contrario e appoggiate i gomiti allo schienale, inclinando poi la testa (rivolta verso il basso) sulle mani. Respirate con calma e rilassatevi.



Rilassare il tronco

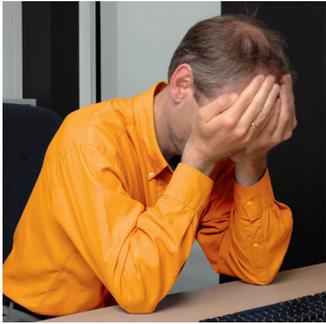
Incrociate le braccia sul tavolo davanti a voi e appoggiate la testa sugli avambracci. Respirate con calma e rilassatevi.



Respirare profondamente

Espirate lentamente, poi appoggiate il mento sul petto e trattenete il respiro per circa 3 secondi. Alzate di nuovo la testa e prendete un respiro profondo. Assicuratevi che la parte superiore del corpo si sollevi durante l'inspirazione e si rilassi durante l'espiazione.

Rilassamento



Palming

Sedetevi comodamente. Strofinare i palmi fino a che le mani sono calde. Sostenendovi sui gomiti, appoggiate il viso sui palmi delle mani, in modo che questi coprano gli occhi e formino uno spazio vuoto senza toccare le palpebre.

Chiudete gli occhi e rimanete in questa posizione per qualche minuto. Rilassatevi nelle sensazioni visive e acustiche.



Sguardo nella distanza

Guardate in modo rilassato in lontananza. Durante il lavoro, pensate a distogliere gli occhi dallo schermo e osservate un oggetto in lontananza.



Maggiori informazioni sono anche disponibili sul sito:
www.helsana.ch



Per il vostro stile di vita attento alla salute e la fedeltà dimostrata nei nostri confronti approfittate del programma bonus Helsana+.

www.helsana.ch/plus

Il nostro impegno per clienti soddisfatti.



Gruppo Helsana
Casella postale
8081 Zurigo
www.helsana.ch

Il gruppo Helsana comprende Helsana Assicurazioni SA, Helsana Assicurazioni integrative SA e Helsana Infortuni SA.
Il presente opuscolo ha scopo esclusivamente informativo e non rappresenta un'offerta vincolante. Restano salve eventuali modifiche.