

Come ottimizzare la postazione di lavoro al computer

Quando lavorate al computer, vi capita di frequente di avvertire tensioni al collo? E soffrite spesso di mal di schiena? Allora i consigli che seguono vi aiuteranno a verificare la vostra postazione di lavoro come pure a organizzarla in maniera ottimale.

Stare sempre seduti comporta sollecitazioni per schiena, spalle e collo, stare sempre in piedi aggiunge a ciò un carico per le gambe e la circolazione. L'ideale è alternare regolarmente la postura seduta a quella eretta, meglio se a intervalli di 2 ore.

Ciò è perfettamente realizzabile impiegando un leggio con regolazione dell'altezza; in assenza di questo, per leggere e scrivere in piedi, potete sempre usare uno scaffale. La cosa migliore da fare è cercare di muoversi anche durante il lavoro, per esempio consegnando di persona una comunicazione piuttosto che trasmetterla per e-mail.

Lo sapevate che,

- le mini-pause a intervalli regolari sono molto efficaci (v. ❹ fino a ❸)? Eseguire brevi esercizi di allungamento e scioglimento e far riposare gli occhi rigenera l'organismo, permettendovi di recuperare ricettività e concentrazione;
- sedere stando dritti senza schienale per un periodo prolungato non rafforza la vostra schiena, ma l'affatica di più e provoca tensioni muscolari? Sfruttate il vostro schienale in varie posizioni di seduta (v. ❸).
- non è possibile regolare in modo ottimale l'altezza del monitor con gli occhiali multifocali? Perché si inclina leggermente la testa verso la nuca determinando così contrazioni e problemi al collo. Gli occhiali da computer sono più adatti al lavoro davanti al monitor, perché sono dotati di lenti speciali con grandi profondità e ampiezza del campo visivo.
- il segreto per avere una schiena sana è il movimento? Sono particolarmente indicati gli sport di resistenza come la camminata veloce, il nordic walking o il nuoto.

Altre pubblicazioni della Lega svizzera contro il reumatismo

Per il bene della vostra schiena
(Foglio d'istruzione, It 1030) gratuito

In forma con lo stretching
(Foglio d'istruzione, It 1013) gratuito

Sport per principianti e non
(Opuscolo, It 3013) gratuito

Esercizi di movimento
(Libro, It 401) CHF 15.–

Active Backademy – Esercizi per la schiena
(Descrizione dei corsi della Lega contro il reumatismo, It 201) gratuito

Mal di schiena
(Opuscolo, It 311) gratuito

Elenco delle pubblicazioni
(It 001) gratuito

In forma al computer

8 consigli per una postura corretta



Lega svizzera
contro il reumatismo
Josefstrasse 92
8005 Zurigo

Tel. 044 487 40 00
Fax 044 487 40 19
E-mail info@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch

It 1014



**Lega svizzera
contro il reumatismo**
Il movimento è salute



**Lega svizzera
contro il reumatismo**
Il movimento è salute

In forma al computer

8 consigli per una postura corretta



**Legga svizzera
contro il reumatismo**
Il movimento è salute

Organizzare la postazione di lavoro al computer

1 Come lavorare in modo ottimale

sedia: angolo destro in linea con le articolazioni di piede, ginocchio e anca

tavolo: angolo destro in linea con l'articolazione del gomito, avambracci appoggiati sulla superficie di lavoro

postura: schiena appoggiata a uno schienale, testa pensata come prolungamento della colonna vertebrale

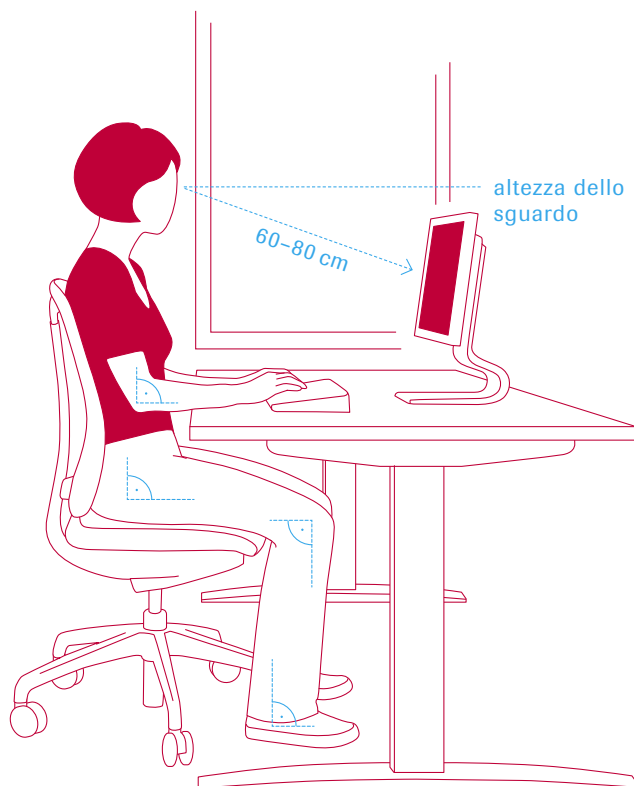
schermo: parallelo al bordo anteriore del tavolo

altezza dello schermo: il bordo superiore dello schermo deve essere 5-10 cm più basso dell'altezza dello sguardo

distanza degli occhi dallo schermo: 60-80 cm

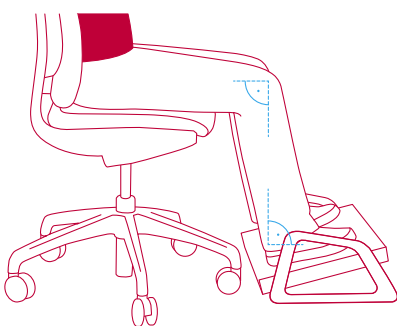
tastiera: parallela al bordo anteriore del tavolo

tavolo: angolo destro orientato verso la finestra



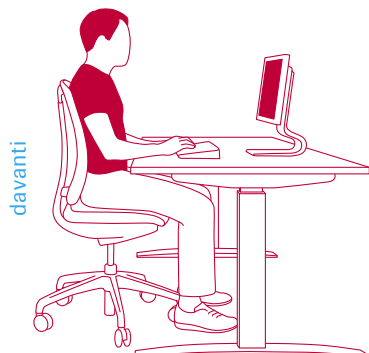
2 Utilizzare un poggiapiedi

Se il tavolo è alto e non regolabile, occorre adattare l'altezza della sedia al tavolo. Un poggiapiedi aiuta a compensare il dislivello per le persone più basse.



1

2



3



4

Sedere e stare in piedi davanti al computer

3 Sedere al computer

Durante il lavoro, assumete posizioni diverse se lo schienale della vostra sedia da ufficio lo permette (davanti - al centro - dietro). In questo modo, rilasserete la colonna vertebrale.

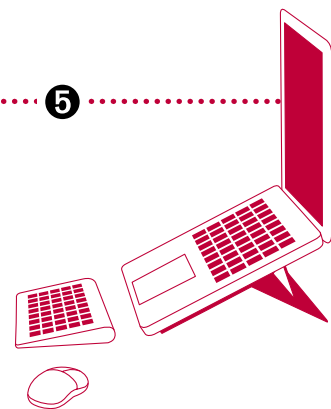
4 Stare in piedi davanti al computer

Se lavorate su un tavolo regolabile in altezza, sistematelo come descritto in 1. Per rilassarvi mentre siete in piedi, potete appoggiare un piede su un gradino o la parte inferiore della gamba sulla sedia da ufficio.

5 Lavorare con un computer portatile

Se lavorate al computer portatile, la cosa migliore è utilizzare schermo, tastiera e mouse esterni. Se non avete a disposizione uno schermo esterno, avvaletevi di un supporto rialzato, ad esempio un supporto per computer portatile o un raccoglitore.

5



Esercizi di rilassamento al computer

6 Allungare le braccia verso il soffitto

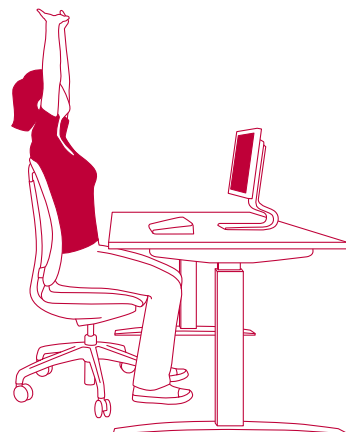
7 Allungare le braccia verso lo schermo e ruotare la testa

8 Rivitalizzare gli occhi

Strofinare i palmi delle mani e appoggiarvi il viso chiudendo gli occhi



8



7

6