PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 23 - numero 4875 di Venerdì 19 febbraio 2021

# Igiene vertebrale: come prevenire i disturbi muscolo scheletrici

***Il 23 marzo 2021 un corso in videoconferenza permetterà di migliorare l'attenzione e conoscenza dei disturbi muscolo-scheletrici, soffermandosi in particolare sull'igiene vertebrale e su come prevenire e prendersi cura del "mal di schiena".***

Le ricerche nell'**Unione Europea** hanno rilevato come i **disturbi muscolo-scheletrici lavoro-correlati**, con riferimento alle compromissioni di alcune strutture corporee causate o aggravate dal lavoro, siano tra i disturbi più frequenti nei luoghi di lavoro. In Europa colpiscono milioni di lavoratori e costano miliardi di euro alle aziende. In questo senso affrontare e prevenire adeguatamente i disturbi muscolo-scheletrici (DMS) contribuisce a migliorare la vita dei lavoratori e a ridurre i costi per le imprese.

Ad affermarlo è l'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro che per il triennio 2020-2022 ha lanciato la campagna "**Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!**" con l'obiettivo di aumentare nei luoghi di lavoro la consapevolezza e la prevenzione dei disturbi muscolo-scheletrici. Disturbi che sono favoriti, in relazione all'**emergenza** COVID-19, anche dalla diffusione dei rischi ergonomici delle attività lavorative in smart working realizzate magari con postazioni di lavoro improvvisate o senza la giusta consapevolezza dei rischi connessi.

Il corso in videoconferenza per prevenire i disturbi muscolo scheletrici

Igiene vertebrale: progetto e video di educazione posturale

Il programma del corso sull'igiene vertebrale

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[ACAAG15] ?#>

## Il corso in videoconferenza per prevenire i disturbi muscolo scheletrici

Proprio per favorire una maggiore attenzione e un'idonea prevenzione dei disturbi muscolo-scheletrici nei luoghi di lavoro, l'**Associazione Italiana Formatori ed Operatori della Sicurezza sul Lavoro** ( AiFOS) organizza per il **23 marzo 2021** il corso in videoconferenza dal titolo "**Igiene vertebrale: dalla teoria alla pratica. Come prevenire i disturbi muscolo**

**scheletrici**".

Il nuovo corso di formazione, coerente con i fini dell'attuale campagna europea sui disturbi muscolo-scheletrici, si pone l'obiettivo di diffondere la cultura e l'attenzione su questi temi, soffermandosi in particolare sull'**igiene vertebrale**, ovvero su come prevenire e prendersi cura del "mal di schiena".

La lezione sarà composta innanzitutto da una parte introduttiva, più teorica, finalizzata a spiegare la struttura della schiena, la sua anatomia ed il suo funzionamento.

Successivamente si passerà ad una breve descrizione dei principali rischi e problemi che possono insorgere per posture scorrete o cattive abitudini nelle attività lavorative svolte seduti alla scrivania, attività che prevedono la movimentazione di carichi, o lavori prevalentemente svolti in piedi che possono affaticare la colonna vertebrale.

Verranno quindi mostrati alcuni esercizi compensativi per schiena e cervicale.

## Igiene vertebrale: progetto e video di educazione posturale

Ricordiamo che in relazione ai disturbi muscolo-scheletrici l'Associazione AiFOS, in collaborazione con Emanuele Angelo Toso e la Back School ? Programma Toso, ha attivato anche il progetto " Igiene vertebrale", un progetto di educazione posturale adatto agli **smart worker**, ma utilizzabile anche da altri lavoratori.

Lo scopo del progetto, al di là della prevenzione dei disturbi e delle indicazioni posturali, è anche quello di sottolineare l'importanza della conoscenza del corpo e l'apprendimento di semplici tecniche per utilizzarlo al meglio.

Attraverso il progetto "**Igiene vertebrale**" oltre alla realizzazione di idonei percorsi formativi, sono stati prodotti e resi disponibili gratuitamente, sul sito dell'associazione, semplici video pillole gratuite.

## Il programma del corso sull'igiene vertebrale

Per conoscere e prevenire i disturbi muscolo-scheletrici connessi al mondo del lavoro si terrà dunque martedì **23 marzo 2021** ? dalle ore 14.30 alle ore 17.30 - il corso in videoconferenza "**Igiene vertebrale: dalla teoria alla pratica. Come prevenire i disturbi muscolo scheletrici**".

Durante la giornata formativa in videoconferenza verranno affrontati i seguenti **argomenti**:

- Ergonomia
- La colonna vertebrale e le curve fisiologiche
- Le posture scorrette
- La corretta movimentazione dei carichi (traino, spinate e sollevamento)
- Esercizi di educazione posturale
- Principali patologie

La partecipazione al corso vale come 3 ore di **aggiornamento** per RSPP/ASPP e Coordinatori alla sicurezza e 3 ore di aggiornamento per Formatori qualificati area 2. Il corso è valido anche ai fini della formazione specifica prevista per il Manager HSE (UNI 11720:2018 ? area organizzativa e gestionale) e ai fini della formazione necessaria per l'iscrizione al Registro Consulenti AiFOS (Legge 4/2013).

Il link per avere ulteriori dettagli sul corso e iscriversi.

Il docente della videoconferenza (formazione, erogata tramite piattaforma informatica, equiparata alla formazione in presenza), è **Emanuele Toso**, chinesiologo, dottore magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Preventive ed Adattay (Attività Fisica Adattata), tutor di tirocinio in varie sedi universitarie nell'insegnamento di "Posturologia", Massoterapista e studente all'ultimo anno di Osteopatia.

Per **informazioni**:

**Sede nazionale AiFOS** - via Branze, 45 - 25123 Brescia c/o CSMT, Università degli Studi di Brescia - tel. 030.6595035 - fax 030.6595040 www.aifos.it - formarsi@aifos.it - videoconferenze@aifos.it

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

**www.puntosicuro.it**