PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 22 - numero 4666 di Venerdì 27 marzo 2020

Igiene vertebrale: un progetto gratuito per gli smart worker

Alla luce della diffusione dello smart working a causa dall'emergenza COVID-19 l'Associazione AiFOS mette gratuitamente a disposizione un progetto di educazione posturale con esercizi che possono essere svolti in ufficio e a casa.

In considerazione dell'evolversi dell'attuale emergenza correlata al **nuovo coronavirus**, al carattere particolarmente diffusivo dell'epidemia e al grande numero di casi sul territorio nazionale, è responsabilità di ogni cittadino, lavoratore, associazione e azienda non solo l'accettazione delle limitazioni imposte, ma anche la **condivisione libera di utili strumenti di informazione e prevenzione** per affrontare questa difficile situazione.

E una realtà che ha deciso di proporre responsabilmente utili strumenti, liberamente utilizzabili dai lavoratori, è l'**Associazione Italiana Formatori ed Operatori della Sicurezza sul Lavoro** (AiFOS), una delle realtà che in questi anni si è più spesa, anche attraverso convegni, ricerche ed eventi, per la valorizzazione di percorsi formativi attenti alle esigenze dei lavoratori e in grado di migliorare la prevenzione di infortuni e malattie professionali.

La prevenzione dei rischi nelle attività di smart working

Igiene vertebrale: il progetto di educazione posturale

Il programma delle video pillole di igiene vertebrale

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[ACAL_100EN] ?#>

La prevenzione dei rischi nelle attività di smart working

Alla luce dell'attuale grande diffusione dello **smart working** o "**lavoro agile**" - una modalità lavorativa saltuariamente effettuata al di fuori dei locali dell'impresa e con l'uso di tecnologie informatiche ? l'Associazione AiFOS propone alcune **video pillole** con semplici esercizi preventivi che possono essere svolti sia in casa che in ufficio per evitare l'insorgere di **disturbi o patologie muscolo-scheletrici del rachide**.

Ricordiamo, a questo proposito, che lo smart working è una modalità lavorativa indicata, nei vari decreti che si sono susseguiti per il contenimento dei rischi da COVID-19, come una **idonea misura per il contrasto e il contenimento** del diffondersi del

virus SARS-CoV-2.

La normativa indica, in particolare, che la **modalità di lavoro agile** '*può essere applicata, per la durata dello stato di emergenza di cui alla deliberazione del Consiglio dei ministri 31 gennaio 2020, dai datori di lavoro a ogni rapporto di lavoro subordinato, nel rispetto dei principi dettati dalle menzionate disposizioni, anche in assenza degli accordi individuali ivi previsti'.*

Igiene vertebrale: il progetto di educazione posturale

Il progetto "**Igiene vertebrale**", proposto gratuitamente da AiFOS, è un progetto di educazione posturale adatto agli **smart worker**, ma utilizzabile anche da altri lavoratori, che è realizzato in collaborazione con Emanuele Angelo Toso e la Back School ? Programma Toso.

Abbiamo rivolto alcune domande a Emanuele Angelo Toso. Chinesiologo, Dottore magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Preventive ed Adattay (Attività Fisica Adattata), tutor di tirocinio all'Università Cattolica di Milano (ed in altre sedi universitarie) nell'insegnamento di "Posturologia", Massoterapista e studente all'ultimo anno di Osteopatia, Toso opera da anni anche come formatore qualificato nell'ambito della salute e sicurezza nei luoghi di lavoro.

Che cos'è il progetto "Igiene vertebrale"?

Emanuele Angelo Toso: "*Da 10 anni collaboro in ambito aziendale per portare il mio messaggio di "Igiene vertebrale", concetto ancora sconosciuto nella società. Il mio obiettivo è sottolineare l'importanza di conoscere il proprio corpo ed imparare ad utilizzarlo al meglio. La modernità, la tecnologia e lo stress ci stanno allontanando dalla presa di coscienza della corporeità e nei miei corsi mi focalizzo molto su questa importante riscoperta. L''igiene orale' è ormai una tematica compresa da molti, se non da tutti, ma come prevenire il mal di schiena è ancora un tema oscuro nel 2020. I miei corsi di 'Back School' ('Scuola della Schiena') sono molto pratici ed esperienziali e ad ogni argomento teorico vengono affiancati numerosi esercizi per dare risalto al motto di Confucio: 'Se ascolto dimentico, se leggo capisco, se faccio imparo'*".

Come è possibile capire come utilizzare bene la colonna vertebrale senza conoscerne nel dettaglio la anatomo-fisiologia?

Emanuele Angelo Toso: "*Il primo 'mattone' è creare consapevolezza che genera fiducia in un percorso di autotrattamento preventivo. Se conosco qual è il meccanismo che a lungo termine può generare un problema, farò in modo di non attuarlo e viceversa opererò in una direzione di non dolore, non solo nel breve ma anche nel lungo termine.*

Se insegno al lavoratore com'è fatta la sua schiena sarà per lui più facile prevenire lombalgia, dorsalgia e cervicalgia. Se queste ultime dovessero presentarsi in forma lieve, il leggero dolore sarà solo un feedback positivo del nostro corpo che segnala la necessità di movimento. Basterà spesso e volentieri cambiare posizione, fare due passi o attuare dei semplici esercizi di compenso per eliminare il dolore".

Quanto sono diffuse le rachialgie, i dolori localizzati lungo la colonna vertebrale? E cosa devono fare i lavoratori?

Emanuele Angelo Toso: "*I lavoratori non devono sottovalutare le rachialgie che sono la prima causa di assenza dal lavoro e la spesa più importante nei paesi industrializzati. Quindi devono imparare le basiche buone norme comportamentali e gli esercizi di compenso, magari dagli stessi colleghi preparati nei nostri corsi pratici di ergonomia. Non prendeteli in giro quando ogni 30' si prenderanno pochi secondi per eseguire esercizi di compenso per il loro rachide, ma prendete invece esempio da loro. Facciamo in modo di spezzare dei circoli viziosi e trasformarli positivamente in circoli virtuosi. 50 anni fa il 70% della popolazione lavorava in piedi ed il 30% seduta. Ora siamo esattamente nella condizione opposta e dato che non siamo stati 'progettati' per stare fermi seduti davanti ad una scrivania dobbiamo ricorrere ai ripari*".

Il programma delle video pillole di igiene vertebrale

Questo il programma delle **video pillole gratuite** del progetto "**Igiene vertebrale**":

- introduzione
- come stare seduti
- scrivania ed esercizi
- come scaricare la tensione
- esercizi lordosi cervicale
- esercizi per estendersi
- grounding
- educazione posturale in pozione eretta
- consigli per il riposo notturno.

Il link per visionare le video pillole del progetto "Igiene vertebrale".

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 - info@aifos.it

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it