PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 23 - numero 4858 di Mercoledì 27 gennaio 2021

ParcAGILE: uno strumento per dire basta ai dolori da computer

Per favorire il benessere muscolare nei luoghi di lavoro è disponibile ParcAGILE, una palestra portatile in grado di prevenire i disturbi muscoloscheletrici dovuti all'uso del computer. Sarà presentato il 12 febbraio 2021 in un webinar gratuito.

Nell'Unione europea circa tre lavoratori su cinque sono affetti da **disturbi muscoloscheletrici**, cioè da compromissioni delle strutture corporee, quali muscoli, articolazioni e tendini, che sono causati o aggravati principalmente dal lavoro o dagli effetti dell'ambiente di lavoro.

Questi disturbi, che costituiscono uno dei problemi di salute più frequenti nei luoghi di lavoro europei, rischiano di aumentare ulteriormente in considerazione delle modifiche organizzative dettate dalle misure di contenimento della diffusione del virus SARS-CoV-2. Sono sempre di più i lavoratori che sono esposti ai **rischi ergonomici** connessi alle attività di lavoro svolte in smart working/lavoro agile attraverso strumenti informatici come computer, tablet e smartphone.

Esistono sistemi innovativi in grado di prevenire e attenuare i più diffusi disturbi muscolo scheletrici dovuti all'uso prolungato del computer? Sono disponibili strumenti semplici ed efficaci per favorire il benessere muscolare di smart worker e lavoratori digitali?

ParcAGILE per la prevenzione dei disturbi muscoloscheletrici lavorativi

L'importanza delle pause attive nelle attività di lavoro

Il webinar gratuito per conoscere le caratteristiche di ParcAGILE

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

ParcAGILE per la prevenzione dei disturbi muscoloscheletrici lavorativi

Per favorire la prevenzione dei disturbi muscoloscheletrici lavoro-correlati, a cui è dedicata anche la campagna europea 2020-2022 " Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!", è stato predisposto **ParcAGILE**, un sistema unico e innovativo che consente a lavoratori digitali e smartworker di svolgere in modo semplice, autonomo e quotidiano delle brevi sessioni di salute muscolare.

Progettato da fisioterapisti con più di 20 anni di esperienza, **ParcAGILE** è una vera e propria palestra portatile che permette di eseguire in autonomia specifici protocolli fisioterapici a coloro che accumulano tensione muscolare e soffrono di disturbi nelle zone del collo, spalle, braccia e schiena.

In particolare **ParcAGILE** è specificamente pensato per:

- **Videoterminalisti/smartworker**: circa il 20% tra chi utilizza il computer sviluppa disturbi a carico di collo, spalle ed arti superiori. I sintomi più comuni sono il mal di schiena e i dolori lombari, ma sono frequenti anche borsiti, tenosinoviti o disturbi tendinei.
- **Lavoratori che utilizzano spesso computer, smartphone e tablet** in situazioni di viaggio o a casa, dove il posto di lavoro risulta improvvisato, o l'utilizzo dello strumento tecnologico scomodo e inadeguato. In queste specifiche situazioni lavorative è molto probabile avvertire dolori alla nuca, alle spalle e ai polsi.

Questo strumento è **comodo**, **pratico** e **di uso immediato**:

- non occupa spazio: si colloca su porte e/o finestre di casa o ufficio
- è sempre pronto all'uso: bastano 3 rapidi step
- è semplice da utilizzare: sono disponibili video istruzioni per ogni esercizio
- è ergonomico: si adatta facilmente ad ogni persona

Il link per avere ulteriori informazioni e ricevere a casa o in ufficio ParcAGILE.

L'importanza delle pause attive nelle attività di lavoro

Il lavoro davanti ad uno strumento tecnologico come un computer o un tablet presenta generalmente una movimentazione del corpo alquanto limitata. La posizione delle mani e della testa varia poco, ed il resto del corpo non partecipa all'attività lavorativa. Non solo si fanno sforzi muscolari molto limitati e ripetitivi, ma spesso si assumono anche posture errate che possono favorire i dolori agli arti e alla schiena e a lungo andare possono portare a dannosi effetti per la salute.

Per **ridurre l'inattività correlata al lavoro sedentario** davanti ad un computer, ricordiamo che la normativa richiede l'importanza di fare **pause attive**.

Ad esempio il D.Lgs. 66/2003 richiede che se l'orario di lavoro giornaliero eccede il limite di sei ore *il lavoratore deve beneficiare di un intervallo per pausa* (...) *anche al fine di attenuare il lavoro monotono e ripetitivo*. E anche il Testo Unico in materia di tutela della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro (D.Lgs. 81/2008) sottolinea che, per il **lavoro con attrezzature munite di videoterminale**, che i lavoratori, in assenza di specifiche disposizioni contrattuali, hanno diritto ad una pausa di *quindici minuti ogni centoventi minuti di applicazione continuativa al videoterminale*.

Il webinar gratuito per conoscere le caratteristiche di ParcAGILE

Per prevenire le conseguenze dei rischi ergonomici di smart worker e lavoratori digitali è dunque disponibile **ParcAGILE**, un sistema unico e innovativo che consente di svolgere in modo semplice, autonomo e quotidiano delle brevi sessioni di salute muscolare.

Per conoscere meglio questo semplice sistema innovativo di prevenzione dei disturbi muscoloscheletrici è possibile partecipare al **webinar gratuito** "**Parc AGILE: stop ai dolori da computer!**" che si terrà il 12 febbraio 2021 dalle ore 10.30 (la durata sarà di 40 minuti).

Il link per iscriversi al webinar gratuito.

Durante l'evento online sarà possibile conoscere tutte le caratteristiche di questo strumento per il benessere muscolare che è:

- ♦ **tempestivo**, fin dai primi esercizi si attenuano i disturbi e le tensioni muscolari
- ♦ **preventivo**, impedisce all'affaticamento o al disturbo muscolare di peggiorare e diventare cronico
- ♦ **conveniente**, riduce significativamente ore e costi da dedicare a cure, riabilitazioni e trattamenti per disturbi muscoloscheletrici.

Ricordiamo, infine, che acquistando **ParcAGILE** saranno disponibili 20 video tutorial di ogni esercizio, il video tutorial per il montaggio, il manuale di istruzioni e sicurezza e 3 protocolli fisioterapici specifici per spalle/braccia/schiena.

Per avere ulteriori informazioni è possibile visitare il sito internet https://www.megaitaliamedia.com/it/ o contattare Mega Italia Media S.p.A. - Via Roncadelle 70A, 25030 Castel Mella ? Brescia - Tel. +39.030.5531800 - info@megaitaliamedia.it

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it