

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 8 - numero 1603 di venerdì 01 dicembre 2006

Postura al videoterminale da rivedere?

I risultati di una ricerca svolta in Scozia mettono in discussione la correttezza della postura da seduti con la schiena dritta.

Schiena diritta, appoggiata allo schienale: un'immagine che possiamo trovare in manuali e opuscoli relativi all'uso dei videoterminali. Una postura ritenuta corretta in base a quanto previsto dal Decreto del Ministero del Lavoro del 2 ottobre 2000 (Linee guida d'uso dei videoterminali).

Uno studio condotto da alcuni ricercatori del Woodend Hospital di Aberdeen, in Scozia, mette invece in dubbio la salubrità di questa postura.

Per i ricercatori, la posizione in cui il tronco e il femore sono angolati di 135 gradi è la posizione biomeccanica più adatta per sedersi, in opposizione alla postura con la schiena "diritta" (nella quale tronco e gambe formano un angolo di 90°).

"Una postura anatomica - ha affermato Waseem Amir Bashir, autore dello studio - è essenziale, dato che la tensione scaricata sulla spina dorsale e sui legamenti associati ad essa, a lungo andare, può condurre a dolore, deformazioni e malattie croniche".

Stare appoggiati allo schienale reclinato a 135°, con i piedi ben piantati a terra, costituirebbe una postura ottimale.

Un tema di particolare interesse quello della postura corretta per la prevenzione dei disturbi muscolo scheletrici e dei costi ad essi connessi. Secondo i dati forniti dal National Institute of Neurological Disorders and Stroke degli Stati Uniti, il mal di schiena sarebbe la maggiore causa delle assenze sul lavoro e la più comune causa di disabilità connesse al lavoro.

Lo studio sulla postura è stato presentato al meeting annuale della Radiological Society of North America (RSNA); per realizzarlo è stata utilizzata una nuova macchina per la risonanza magnetica, che permette libertà di movimento.

Ventidue giovani volontari, che non hanno mai sofferto di disturbi alla schiena, sono stati sottoposti a risonanza mentre assumevano tre differenti posizioni: la posizione curva (seduto con la schiena protesa in avanti), la posizione diritta (tronco e gambe formano un angolo di 90°) e la posizione più rilassata, reclinata di 135° all'indietro, con la zona lombare aderente allo schienale e i piedi ben piantati a terra.

Quest'ultima posizione è risultata essere la migliore.

Pubblicità

www.puntosicuro.it