PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 23 - numero 4961 di Mercoledì 23 giugno 2021

Salute muscolare e il lavoro d'ufficio

Indicazioni per organizzare la postazione di lavoro in ufficio per diminuire i disturbi muscolo scheletrici e migliorare la produttività.

A nessuno piace sentire un disagio fisico mentre si lavora per ore davanti a un pc.

Aver cura della propria salute muscolare è importante perché quando il corpo è allineato correttamente ci si sente bene e si può lavorare con impegno e liberi dai fastidiosi disturbi muscolo scheletrici.

Se l'ergonomia ci aiuta ad organizzare gli ambienti di lavoro in modo tale che siano sani e sicuri, la percezione del proprio corpo e della sua corretta postura è una responsabilità che non possiamo delegare a nessuno.

Definiamo una postura neutra - seduti davanti al pc - quando: i piedi sono appoggiati sul pavimento o su un poggiapiedi, le ginocchia e le cosce sono a livello delle anche, la piccola curva lombare è supportata, le spalle sono rilassate con mani, polsi e avambracci in linea e paralleli al pavimento.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0709] ?#>

Organizzare la propria postazione di lavoro

La sedia

Quando si tratta di sedia, non tutte vanno bene per tutti, l'adattabilità è la chiave del confort. Ecco alcune indicazioni di adattamento:

- sollevare o abbassare l'altezza della sedia in modo che i piedi sino ben appoggiati sul pavimento o su un poggiapiedi
- sedersi con il bacino più indietro possibile sulla sedia, dovrebbero rimanere circa 4 cm tra la parte posteriore delle ginocchia e il bordo anteriore del sedile
- se il sedile è troppo profondo, usare un cuneo o un cuscino lombare
- dovrebbero esserci circa 3 cm tra l'esterno della coscia e il lato del sedile
- se si usano i braccioli le spalle dovrebbero essere rilassate, non sollevate e in tensione
- se i braccioli ostacolano la buona seduta, meglio abbassarli o rimuoverli

Tastiera e mouse

Usare la tastiera di un computer è un po' come suonare il pianoforte, la corretta postura del corpo aiuta a prevenire gli infortuni e a migliorare la tecnica.

- mani, polsi e avambracci dovrebbero essere all'altezza dei gomiti
- i gomiti dovrebbero riposare comodamente lungo i fianchi, piegati a circa 90°
- una tastiera wireless offre la massima flessibilità
- se la tastiera ha le gambe per inclinarla meglio non usarle e mantenere i polsi in linea con gli avambracci
- scegliere un mouse che si adatti comodamente alla propria mano e mantenere le dita rilassate
- l'uso del poggiapolsi è indicato solo per pause veloci, non come supporto mentre si sta digitando

Il monitor

Sedersi troppo vicino- o lontano- dallo schermo del computer può causare affaticamento degli occhi, per non parlare del dolore al collo che può insorgere.

- assicurarsi che il monitor sia posizionato di fronte e allineato alla tastiera
- posizionarlo ad una distanza comoda per la visualizzazione, per molte persone è a circa un braccio di distanza
- il terzo superiore del monito dovrebbe essere all'altezza degli occhi per evitare di affaticare il collo
- se si indossano lenti bifocali o progressive potrebbe essere necessario abbassare il monitor
- un porta documenti o un leggio può aiutare quando si eseguono lavori di trascrizione
- se si usano monitor doppi dovrebbero avere le stesse dimensioni e altezza, posizionati frontalmente, con un leggera angolazione

Spezzare la sedentarietà

Lavorare al computer porta a trascorrere molte ore in posizione seduta causando una serie di danni alla nostra salute fisica. Cosa fare per spezzare la sedentarietà al lavoro?

- alzarsi e muoversi per alcuni minuti ogni mezz'ora ed eseguire semplici esercizi di allungamento muscolare
- evitare di lavorare nella stessa posizione per lunghi periodi di tempo, svolgere compiti alternativi in modo che i muscoli non diventino rigidi e stanchi
- evitare di scrivere una mail e raggiungere il collega muovendosi
- trovare il modo di lavorare non più di 2 ore al giorno stando in piedi

Lavoro agile e salute muscolare

Laptop, smartphone e altri dispositivi mobili semplificano il lavoro in qualsiasi momento e ovunque vogliamo. Occorre però assicurarsi di portare con sè i buoni principi ergonomici.

Se si usa regolarmente un laptop per lavoro, occorre:

- allestire la postazione di lavoro con una sedia regolabile
- dotarsi di tastiera autonoma e posizionala in modo che le spalle siano rilassate e le mani siano all'altezza del gomito o poco più sotto
- sollevare lo schermo all'altezza degli occhi con risme di carta o libri evitando gli abbagliamenti

Gli studi dimostrano che tocchiamo il touch screen con una forza otto volte superiore di quella impressa sulla tastiera normale. Se si deve digitare più di un paragrafo su un dispositivo touch screen è consigliato utilizzare una tastiera esterna.

Debora Russi

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it