PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 3 - numero 410 di venerdì 28 settembre 2001

Stress e postura: in Rete una pubblicazione INAIL

Significative indicazioni dall'esperienza dei medici dell'Istituto.

L'INAIL ha messo in Rete significative considerazioni e indicazioni per la tutela dei videoterminalisti e dei lavoratori del terziario.
La pubblicazione, che integra la precedente "Videoterminali: guida all'utilizzo" e pone l'attenzione sulle problematiche legate allo stress e alla cattiva postura, è il risultato delle esperienze raccolte dai medici dell'Istituto di Assicurazione Infortuni e Malattie Professionali nelle diverse sedi.

Lo stress, che rientra in una nuova categoria di rischi, risulterebbe strettamente correlato alla situazione di disagio dell'ambiente di lavoro (mancanza di informazioni, lavoro poco interessante, isolamento dai colleghi durante il lavoro ad esempio).

Particolarmente interessante è la sezione dedicata agli esercizi utili a sciogliere la muscolatura e ad evitare disturbi visivi e problemi al sistema nervoso.
Gli esercizi fisici proposti, sono tratti da un manuale del S.u.v.a. (Istituto Nazionale Svizzero contro gli infortuni) e sono corredati da immagini utili a una corretta esecuzione.

La pubblicazione è disponibile ai seguenti link:
http://www.inail.it/medicinaeriabilitazione/vdt/postura.htm
http://www.inail.it/medicinaeriabilitazione/vdt/stress.htm
http://www.inail.it/medicinaeriabilitazione/vdt/esercizi.htm