



Benessere al lavoro

Mettiamo «in moto» la nostra giornata lavorativa. In particolare, chi lavora al computer ha bisogno di fare regolarmente delle brevi pause per rilassare la mente e il corpo. La mancanza di movimento, infatti, non solo stanca ma può anche nuocere gravemente alla salute.

Il computer e Internet hanno reso superflua l'attività fisica in molte postazioni di lavoro. Giorno dopo giorno trascorriamo molto tempo davanti a uno schermo. Lavorare intensamente davanti a un monitor richiede parecchia concentrazione. La posizione seduta diventa facilmente scorretta e alla fine ci irrigidiamo. La tensione si trasferisce – spesso senza che ce ne accorgiamo – ai muscoli del collo, della schiena e delle braccia finché, a un certo punto, cominciamo a sentire dolore. Quando la posizione assunta durante il lavoro è sempre la stessa per anni e anni, come accade a chi lavora al computer, diversi sintomi possono portare alla cosiddetta sindrome RSI.

Che cosa significa RSI?

RSI è l'abbreviazione di «Repetitive Strain Injury», un termine generico che sta a indicare i disturbi delle mani e delle braccia dovuti a sforzi ripetuti. La sindrome RSI è molto diffusa soprattutto tra coloro che lavorano davanti a un monitor.

Stando a quanto si sa oggi, le sollecitazioni meccaniche dovute a movimenti rapidi, brevi e ripetuti per migliaia di volte al giorno, anche se con scarso dispendio di energia, possono danneggiare le articolazioni, i tendini e i muscoli al punto da impedire loro di rigenerarsi in fase di riposo. In questo modo, i danni subiti continuando a lavorare davanti a un monitor si sommano, provocando prima o poi dolore e disturbi funzionali.

Vi sono poi altri meccanismi che possono peggiorare la situazione, quali lo stress e una posizione seduta scorretta.

I primi sintomi della sindrome RSI sono una perdita spontanea di forza, disturbi percettivi (formicolio, tensioni, senso di freddo) e intorpidimento degli arti sollecitati. In un secondo momento, subentrano anche dolori. Anche una tendinite o il cosiddetto «gomito del tennista» possono, a lungo andare, degenerare in una sindrome RSI.

Come si può evitare la sindrome RSI?

Per prevenire efficacemente i sintomi della RSI, occorre prima di tutto sentire il proprio corpo e fare attenzione ai segnali che ci manda. Seguite questi importanti consigli:

- organizzate la postazione di lavoro secondo principi ergonomici
- cambiate spesso posizione
- sedete correttamente (sostegni: vedere riquadro)
- integrate volutamente un po' di attività fisica nella giornata lavorativa, ad esempio eseguendo regolarmente esercizi di stretching, scuotendo le mani di tanto in tanto
- interrompete spesso il lavoro davanti al monitor, ad esempio con altre attività, brevi pause, chiudendo gli occhi

Per saperne di più sulla prevenzione sanitaria al lavoro e sulla sindrome RSI:

www.suva.ch

Anna Schaller
Pubblicista

Prodotti per sedere in modo più corretto

Oggi, quasi l'80 per cento di tutte le postazioni di lavoro sono dotate di un monitor. I muscoli della schiena vengono enormemente sollecitati da un lavoro svolto esclusivamente in posizione seduta. Da anni gli ergonomisti sono convinti che la cosiddetta seduta dinamica offra la straordinaria opportunità di ridurre i danni di queste sollecitazioni. Cuscini appositamente studiati a tale scopo - cuscini palla Dynair per il sedile della sedia da ufficio e cuscino di sostegno gonfiabile rivestito di velluto Pocket Pillow per lo schienale – favoriscono efficacemente una seduta dinamica. Approfittate di questa occasione per ordinare questo set con il tagliando sottostante al prezzo speciale di 79 franchi.



Tagliando per l'ordinazione

Vi prego di inviarmi

_____ set composto/i da cuscino palla Dynair e Pocket Pillow al prezzo di 79 franchi anziché 94, spese postali e di imballaggio incluse (prezzo Dynair: 55.-/prezzo Pocket Pillow: 39.-)

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Telefono _____

Firma _____

Compilare il tagliando e spedirlo a:
Motio Gesundheitsförderung, Casella postale 304, 3250 Lyss