

La salute sul lavoro

Ergonomia

Dossier elettronico, Visana

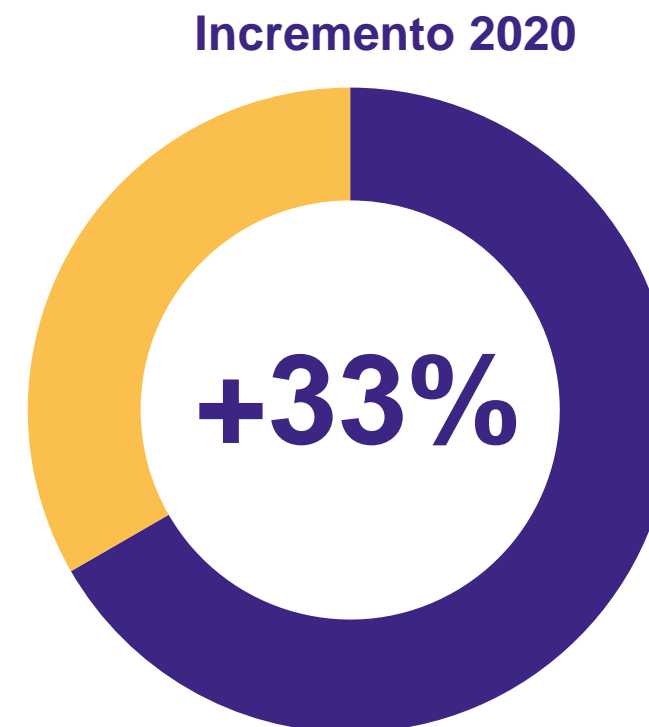
Noi ci capiamo.

visana

Lavorare in modo ergonomico

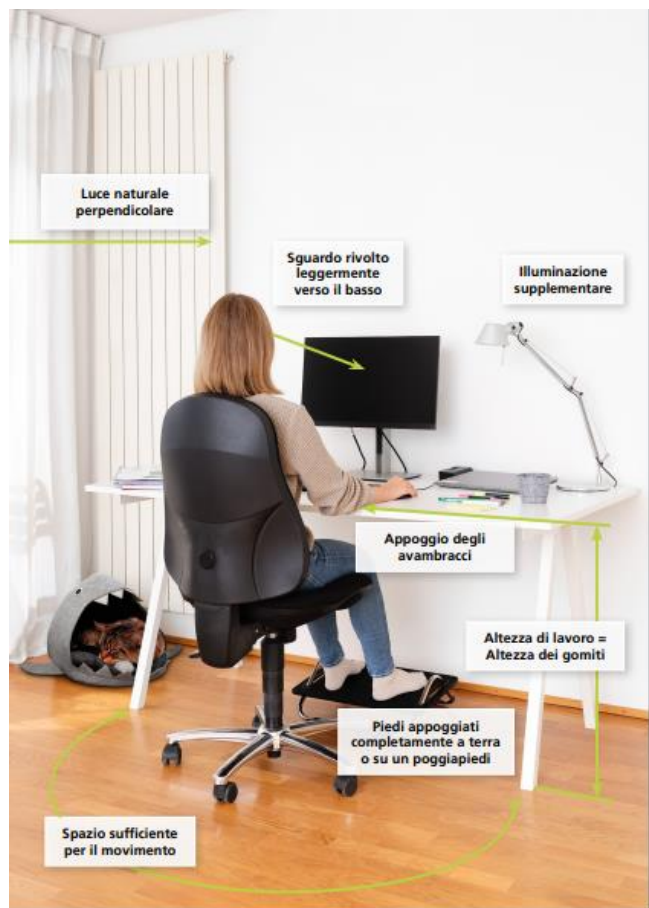
Salute: la situazione attuale

- Dal 2020 il mal di schiena, il mal di testa, le tensioni cervicali e alle spalle sono aumentati del **33%**.
- Determinanti per questo aumento sono stati un **allestimento** non adeguato **delle postazioni di lavoro** durante il lavoro da casa (soprattutto dopo la pandemia da coronavirus) e la **mancanza di esercizio fisico**.
- Due criticità che possono essere risolte facilmente grazie ai giusti suggerimenti. Di seguito troverete i consigli più importanti per lavorare in modo ergonomico a casa o in ufficio.



Lavorare in modo ergonomico

Le cose importanti prima di tutto



Ambiente di lavoro

- **Postazione:** se possibile, allestite il vostro ufficio casalingo in una stanza separata, in modo da poter lavorare **senza essere disturbati**. Mentre lavorate, dovete **sentirvi a vostro agio**.
- **Illuminazione:** per quanto possibile, posizionatevi in modo da ricevere **luce naturale** a sufficienza. **Non lavorate tenendo lo sguardo o la schiena rivolti verso la finestra**. Eventualmente potete misurare l'illuminazione con un'app, ad esempio <https://phyphox.org/de/home-de/>.
- **Clima della stanza:** **arieggiate regolarmente** la stanza. Anche le piante da appartamento possono migliorare il clima della stanza.
- **Attenzione agli oggetti** che rischiano di farvi inciampare (ad es. cavi o cestino dei rifiuti).

https://www.seco.admin.ch/seco/it/home/Publikationen_Dienstleistungen/Publikationen_und_Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Broschuren/homeoffice.html

Sulla base della newsletter di «Beobachter» del 19 marzo 2020

Lavorare in modo ergonomico

Le cose importanti prima di tutto

Sedia e scrivania

- **Scrivania:** deve essere abbastanza grande **per offrire spazio sufficiente per i vostri documenti.** L'ideale è una scrivania **regolabile in altezza**, in modo da poter alternare momenti in piedi e seduti (regola generale: 60% in posizione seduta, 30% in piedi, 10% di movimento attivo; la permanenza in piedi di solito non dovrebbe superare i 20 minuti per volta). Se possibile, la scrivania dovrebbe sempre essere posizionata in modo da formare **un angolo di 90 gradi con la finestra.**
- **Sedia da ufficio:** una buona sedia da ufficio (non deve per forza essere costosa) deve avere **una base a 5 raggi con rotelle** ed essere **regolabile in altezza.**

Allestire la postazione di lavoro → [Cliccare qui.](#)

<https://www.suva.ch/it-CH/materiale/Documentazione/luso-del-videoterminale-informazioni-utili-per-il-vostro-benessere>



Lavorare in modo ergonomico

Utilizzare attrezzature ausiliarie

Se lavorate da casa con un PC portatile (laptop), esistono diverse attrezzature ausiliarie che troverete molto utili:

- mouse e tastiera esterna
- monitor esterno (se il monitor del laptop è piccolo) o, se non disponibile:
 - supporti per notebook (ad es. supporto per documenti, raccoglitori) per sollevare la parte posteriore del laptop di circa 5 cm.

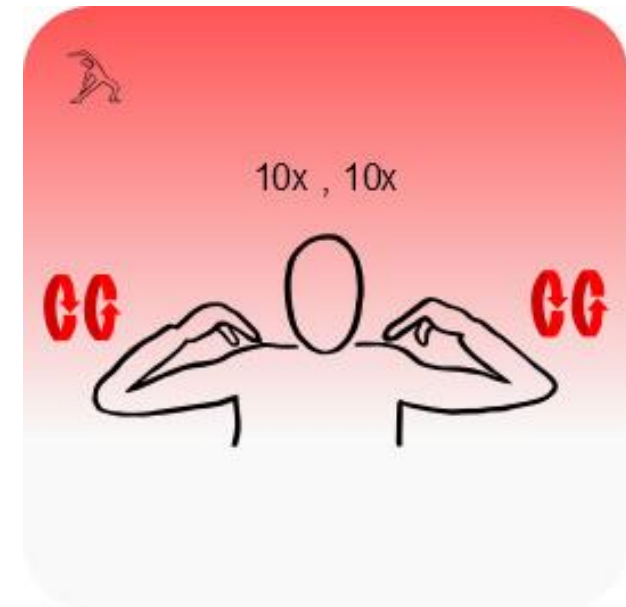


Il movimento regolare ha un effetto preventivo

Con questo semplice esercizio prevenite i disturbi

Ruotare le spalle

Appoggiate la punta delle dita sulle spalle o sulle clavicole.
Ora fate dieci rotazioni in avanti coi gomiti e dieci indietro.

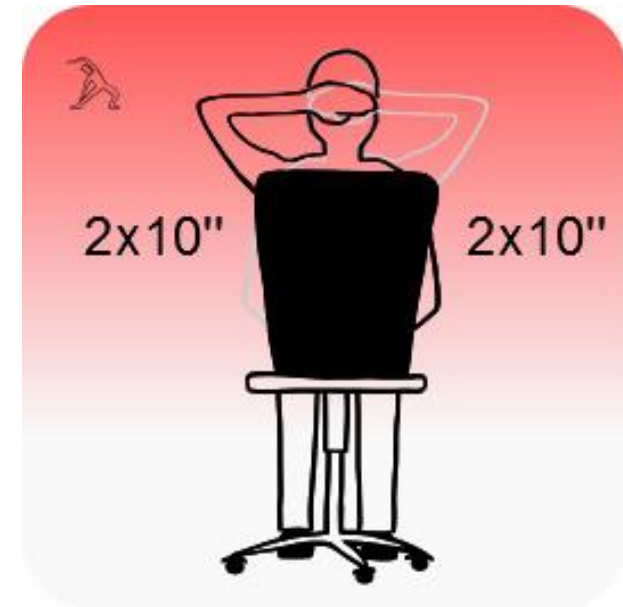


Il movimento regolare ha effetti preventivi

Con questo semplice esercizio prevenite i disturbi

Stretching per i cervicali

Appoggiate la mano destra contro la parte posteriore della testa e premete contro di essa. Poi cambiate lato e premete la mano sinistra contro la parte posteriore della testa. Tenete la posizione dieci secondi per lato, alternando due volte.



Il movimento regolare ha effetti preventivi

Con questo semplice esercizio prevenite i disturbi

Rotazione della schiena

Sedetevi dritti sulla sedia. Afferrate il bracciolo sinistro della sedia con la mano destra, lasciando il braccio sinistro pendere rilassato. La parte superiore del corpo risulterà ruotata di 45 gradi. Sentite la schiena allungarsi e mantenete questa tensione per dieci secondi.

Inspirate ed espirate profondamente, poi tornate alla posizione iniziale per dieci secondi. Rilassatevi. Poi cambiate lato e afferrate il bracciolo destro della sedia con la mano sinistra.

Ripetete l'esercizio.



Lavorare in modo ergonomico Al portatile

«Va bene, ma io ho solo il mio PC portatile...»

... allora prendetevi **2 minuti e 16 secondi** di tempo per guardare questo video.



[Link al video](#)

Fonte: www.youtube.com, «El portátil en casa» di Vodafone



Siamo qui per voi!

Per domande o richieste potete contattare il team Gestione aziendale della salute all'indirizzo:

bgm@visana.ch

031 357 94 74