

## REGOLAZIONE DELLA POSTAZIONE DI LAVORO

### LA CORRETTA ILLUMINAZIONE

- Schermare le finestre con tende adeguate al lavoro al PC o al VDT
- Se necessario, schermare le luci o ridurre l'intensità
- Osservare il monitor spento permette di individuare le fonti di riflessi
- Inclinare il monitor per ridurre i riflessi
- Ridurre la luminosità generale per eliminare i contrasti luminosi eccessivi
- Se persistono i riflessi delle luci, spegnerle ed usare una lampada da tavolo



### IL SEDILE

- Regolarlo in modo da avvicinare il sedile al tavolo
- Avambracci appoggiati al piano di lavoro
- Polsi in linea con gli avambracci e non piegati né verso l'alto, né verso il basso
- Tronco tra 90 e 110° e schienale che supporta bene la curva lombare
- Angoli dei gomiti, fianchi e gambe superiori a 90°
- Piedi ben poggiati a terra o, solo se necessario, su poggiatesta ampia
- Spalle non contratte quando le braccia digitano o sono appoggiate sui braccioli



## TAVOLO, TASTIERA E MOUSE

- Regolare l'altezza del tavolo se possibile in modo da poter digitare con gli avambracci paralleli al piano di lavoro
- Se il tavolo è fisso avvicinare il sedile e regolarne l'altezza
- Spalle rilassate durante la digitazione
- Polsi in linea con gli avambracci
- Mouse il più possibile vicino al corpo
- Tastiera e mouse posti in modo da poter appoggiare gli avambracci sul piano di lavoro.



## MONITOR

- Fonti luminose esterne ed interne né di fronte , né alle spalle dell'operatore
- Davanti a sé per evitare torsioni di collo e schiena
- Distanza dagli occhi, la maggiore possibile purché i caratteri si leggano chiaramente
- Bordo superiore del monitor all'altezza degli occhi
- Variare l'inclinazione secondo le esigenze
- Eventuale portadocumenti alla stessa distanza ed angolazione
- Il monitor non deve poggiare necessariamente sul computer, preferibile un supporto solido orientabile nello spazio
- Regolare contrasto, luminosità e dimensioni dei caratteri
- Chi usa lenti bifocali, cerchi di posizionare il monitor più in basso per evitare tensioni del collo



## CONSIGLI SALUTARI

1. Scegli attrezzature ergonomiche cioè **ADATTABILI** alle tue esigenze personali; disponibile con **ATTENZIONE** in modo corretto e comodo.
2. Elimina i riflessi dallo schermo ed i contrasti luminosi eccessivi: possono causare disturbi visivi e costringere il corpo in posizioni sbagliate e dannose.
3. Sbatti spesso le palpebre per lubrificare gli occhi e, per rilassarne i muscoli, ogni tanto guarda oggetti lontani.
4. Nel regolare lo schermo preferisci un fondo chiaro e caratteri scuri: riducono riflessi e contrasti.
5. Quando sei seduto, **CAMBIA DI FREQUENTE** la posizione del corpo e delle gambe.
6. Pause brevi e frequenti sono preferibili a pause lunghe e infrequenti; se tendi a dimenticarle, usa un timer o un apposito software che ti ricordi di fare pause ed esercizi fisici
7. Mantieni il tronco appoggiato allo schienale, meglio se leggermente inclinato all'indietro
8. Regola bene l'altezza del sedile in modo da avere **LE SPALLE RILASSATE** e **GLI AVAMBRACCI BEN APPOGGIATI SUL TAVOLO** durante la digitazione
9. Non appoggiare polsi e avambracci su degli spigoli durante la digitazione e nelle pause
10. Evita di tenere i polsi in tensione, piegati cioè flessi o estesi
11. Nell'usare la tastiera ed il mouse, evita movimenti rapidi e ripetitivi delle mani per periodi lunghi
12. Alterna periodicamente l'uso del mouse con altri dispositivi (touchpad, trackball) per far riposare alcuni muscoli e farne lavorare altri

13. Dedica qualche minuto ad apprendere meglio le applicazioni, le scorciatoie ergonomiche e le macro per digitare meno e, soprattutto, per ridurre l'uso del mouse.
14. Non pigiare con forza sui tasti e non stringere il mouse.
15. Varia la tua attività, alzati appena possibile, distendi i muscoli e muovi le articolazioni
  
16. Quando parli al telefono, prendi l'abitudine di alzarti o rilassarti sullo schienale; non tenere a lungo il telefono tra testa e spalla e, se devi usarlo mentre digiti, ricorri al viva voce o ad una cuffia telefonica
17. Durante le pause, anche brevi, pratica qualche distensione e respira profondamente per rilassarti
18. Le cellule dei muscoli, tendini ed articolazioni respirano e si nutrono attraverso il sangue: i muscoli contratti a lungo senza pause non ricevono ossigeno e nutrimento a sufficienza quindi segnalano il loro disagio attraverso sensazioni di peso e fastidio prima e di dolore poi.
19. ASCOLTA SEMPRE I SEGNALI CHE IL TUO CORPO TI INVIA E AGISCI SUBITO.
20. Massaggia di frequente le parti indolenzite per stimolare la circolazione del sangue; dei preparati naturali a base di **ARNICA** risultano utili in molti casi per alleviare dolori muscolari e tendiniti.
21. Se i dolori persistono, consulta un fisioterapista, un medico del lavoro o un fisiatra.

## **DISTURBI FISICI DA COMPUTER**

### **DISTURBI MUSCOLO-SCHELETRICI**

#### **Il problema**

Il nostro corpo è costruito per avere periodi di attività alternati a periodi di riposo. Lavorare a lungo al computer sottopone alcuni muscoli ed articolazioni a posture fisse mentre i muscoli delle mani e delle braccia si muovono incessantemente. Queste tensioni muscolari impediscono il normale afflusso di sangue ai tessuti biologici (muscoli, tendini, nervi, dischi intervertebrali). Le cellule non ricevono ossigeno e nutrimento a sufficienza e non riescono a smaltire le sostanze di rifiuto: nel tempo tutto ciò può causare prima delle micro-lesioni, poi lesioni maggiori con dolori, infiammazione dei tendini, compressione dei nervi ed in alcuni casi lunghi periodi di invalidità.

Alcune disfunzioni fisiche - diabete, peso eccessivo, artrite, ipertensione, fumo e gravidanza - ed attività extra-lavorative ed hobbies, aumentano il rischio di questi disturbi - tendiniti, tenosinoviti (infiammazione delle guaine dei nervi) e Sindrome da Tunnel Carpale. Abitudini di lavoro corrette ed una pratica regolare di esercizi fisici sono la migliore forma di prevenzione. Se i dolori sono persistenti, consultare uno specialista, fisioterapista o medico fisiatra.



#### **I sintomi**

- Tendiniti.  
Dolori alle articolazioni del braccio o della mano durante i movimenti
- Sindrome del tunnel carpale  
Indolenzimento, Torpore, Formicolii alle mani, Perdita di forza e perdita di presa delle mani
- Artrosi cervicale Pesantezza, Indolenzimento, Fastidio, Senso di peso, Dolori al collo ed alle braccia

#### **Possibili cause collo, spalle e schiena**

Postazione non ergonomica

Errata disposizione e regolazione di arredi e computer

Postura fissa e/o scorretta per lunghi periodi

Capo e tronco protesi in avanti

Spalle contratte nella digitazione o nelle pause

Ricevitore del telefono tenuto a lungo tra testa e spalla

Attività extra-lavorative, hobbies (sport pesanti, ecc...)

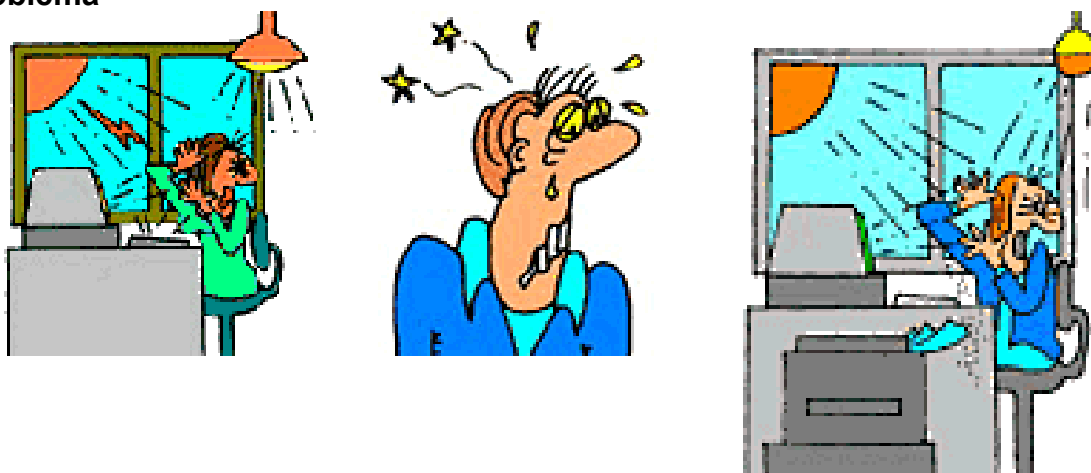
## Prevenzione

Scegliere attrezzature ergonomiche cioè adattabili alle proprie esigenze  
Adottare una postura rilassata: il tronco sullo schienale tra 90 e 110°  
Variare spesso la posizione del corpo  
Effettuare delle pause brevi ma frequenti  
Regolare con cura la posizione, l'altezza e la distanza del monitor  
Ridurre i movimenti rapidi e ripetitivi prolungati  
Avambracci paralleli al pavimento e bene appoggiati sul tavolo  
Mantenere polsi distesi e dritti nella digitazione

## DISTURBI FISICI DA COMPUTER

### DISTURBI OCULO-VISIVI

#### Il problema



Il lavoro al computer può sottoporre gli straordinari muscoli degli occhi ad uno sforzo notevole:

1. Se i contrasti luminosi tra testo sullo schermo, su un documento ed i simboli della tastiera sono eccessivi possono avvenire sino a 25000 movimenti al giorno di adattamento alla luce.
2. Se gli occhi fissano a lungo oggetti molto vicini come uno schermo. I muscoli degli occhi sono in posizione di riposo se osservano oggetti distanti più di 6 metri.
3. Se monitor e documenti da leggere non sono posti all'incirca alla stessa distanza, i muscoli degli occhi sono costretti ad una continua variazione di messa a fuoco.

Consultare periodicamente un medico specialista, in particolare dopo i 45 anni.

## **I sintomi**

Bruciore  
Ammicciamento frequente  
Lacrimazione  
Secchezza  
Stanchezza alla lettura  
Visione annebbiata  
Visione sdoppiata  
Fastidio alla luce  
Mal di testa

## **Possibili cause**

Abbagli diretti e riflessi  
Contrasti eccessivi di luminosità tra schermo e ambiente  
Prolungata fissità dello sguardo sullo schermo  
Scarsa leggibilità dello schermo  
Difetti visivi non corretti o mal corretti  
Aria troppo secca  
Aria inquinata da sostanze irritanti: toner, fumo, colle

## **Prevenzione**

Schermare finestre con tende ergonomiche adeguate al lavoro al PC  
Schermare e ridurre luci artificiali, usare lampada da tavolo  
Disporre il monitor perpendicolare alle fonti luminose  
Inclinare il monitor per eliminare eventuali riflessi  
Collocare monitor e documenti alla stessa distanza dagli occhi il più lontano possibile, purché siano leggibili  
Regolare contrasto, luminosità e caratteri del monitor (sfondo chiaro e lettere scure)  
Ammiccare spesso e fissare oggetti o persone lontani  
Pulire periodicamente monitor e schermo antiriflessi se presente  
Rinnovare l'aria del locale di lavoro