

Bastano tre ore al giorno per rovinarsi la schiena

Ecco gli accorgimenti da adottare per evitare di mettere a rischio il benessere di collo, schiena, mani e braccia

Secondo due studi statunitensi coordinati da Fredric Gerr e Michele Marcus, epidemiologi presso la Rollins School of Public Health dell'Emory University e pubblicati dalla rivista 'American Journal of Industrial Medicine' bastano 3 ore al giorno di lavoro davanti al

computer per aumentare fino a quasi il 60% il rischio di 'indolenzimenti' e i problemi osteo-muscolari.

Mal di schiena, mal di collo, mal di testa, tunnel carpale, stanchezza. Sono solo alcuni dei sintomi causati dal rapporto errato che abbiamo con il nostro computer. A tale proposito gli esperti parlano di "ergonomia della postazione e dell'ambiente di lavoro".

Per evitare di incorrere in questi fastidiosi acciacchi è importante infatti lavorare con una corretta postura e controllare che le nostre abitudini siano corrette ed il luogo di lavoro rispettoso delle regole dell'ergonomia. Una delle cause delle sofferenze alla colonna vertebrale è lo stare seduti troppo a lungo in una posizione fissa: infatti quando non ci si muove, si ostacola il ricambio nutritivo dei dischi vertebrali e questo può causare mal di schiena, di testa e stanchezza.

I CONSIGLI:

Un primo consiglio è dunque quello di interrompere l'attività davanti allo schermo ogni 45/50 minuti per fare una breve passeggiata.

Alzarsi e sgranchirsi almeno una volta o due ogni ora passata lavorando al computer può ridurre drasticamente l'incidenza dei dolori a schiena e collo. Può sicuramente essere utile alternare e distribuire in maniera migliore i compiti svolti durante il giorno, se alcuni di questi prevedono la necessità di stare in piedi programmando le interruzioni lungo l'arco della giornata. Un toccasana sarebbe quello di "stirarsi" o fare degli esercizi studiati appositamente per migliorare la distribuzione dei carichi sui dischi intervertebrali, distendere i muscoli sotto tensione, accorciare quelli in eccessivo allungamento.

E' consigliabile inoltre cambiare ogni tanto la sistemazione di sedia, schienale e tastiera, a patto che però si rimanga nell'ambito delle posizioni ergonomiche.

La posizione corretta da assumere:

non è, come si pensava, quella con la schiena dritta, verticale a 90°, (la posizione classica delle dattilografe per intenderci) ma è bene dotarsi di una sedia con uno schienale che consenta una leggera inclinazione di circa 15° e che scarichi parzialmente il peso della parte superiore del corpo sullo schienale, (a patto che mantenga bene la spinta alla zona lombare) oltre che essere girevole e regolabile.

Secondo gli esperti americani la sedia ideale è quella dotata di braccioli e fatta in modo da poter tenere le braccia distese a un angolo di almeno 121 gradi. Inoltre, sarebbe bene avere anche un supporto lombare ben sagomato, che mantenga la lordosi lombare, migliorando la distribuzione delle forze sui dischi intervertebrali, prevenendone così la degenerazione.

Quanto all'altezza; essa deve essere tale da consentire alle gambe di formare un angolo di 90°. Il tavolo non deve avere un'altezza fissa ma dovrebbe essere regolabile e magari anche inclinabile

per ridurre i movimenti di flessione del collo.

Per chi usa la tastiera per ore, è consigliabile sceglierne una di tipo ergonomico. Non si tratta infatti di tastiere disegnate per stupire gli amanti della fantascienza, ma hanno l'importante funzione di ridurre quei movimenti della mano che, se ripetuti all'eccesso, possono provocare infiammazioni ai tendini e ai muscoli.

Secondo i due studi americani la tastiera va tenuta a più di 7 cm dal bordo della scrivania senza mai portare i gomiti sopra la linea che passa per il tasto 'J' della tastiera.

La poltroncina non deve essere troppo profonda: ciò infatti può creare una pressione dietro le ginocchia, che interferisce con la circolazione delle gambe.

Lo schienale dovrebbe essere regolabile di modo da consentire di sedersi appoggiati, pur avendo le ginocchia libere dalla seduta. A tal fine lo stesso supporto lombare può aiutare a porsi più in avanti sulla sedia, oppure può essere utile usare una sedia con una seduta più corta.

Le ginocchia devono avere un'altezza che coincida all'incirca con i fianchi. La pressione che una posizione molto diversa da questa esercita sulle cosce può risultare a lungo andare dannosa, per cui è bene che l'altezza della sedia sia a un livello tale che le cosce siano orizzontali.

Nel regolare la sedia occorre ovviamente che i piedi appoggino completamente a terra. Ciò serve per evitare che si verifichi una riduzione della circolazione sanguigna agli arti inferiori. Se la sedia non può essere regolata né cambiata, o se l'altezza della persona non consente l'appoggio, occorre usare un poggiatesta. Nelle postazioni di lavoro di alcuni uffici capita addirittura di non disporre di sufficiente spazio per gambe, piedi o cosce. Ciò costringe spesso a dover mettere il corpo di traverso per poter lavorare. E' inutile rilevare come una posizione del genere, tenuta per ore e ore, risulti faticosa e fastidiosa per le gambe, la schiena e le braccia. A tal fine può essere utile usare una porta-tastiera regolabile in altezza per avere più spazio per le gambe. E' anche possibile abbassare la sedia o alzare il piano di lavoro, a patto che però si rispettino le regole già descritte per la schiena e le braccia, oltre ovviamente a togliere tutti gli oggetti che rubano spazio alle gambe.

Gli ultimi due accorgimenti riguardano due oggetti che inevitabilmente ci finiscono tra le mani ma che è bene tenerli nel modo migliore per evitare che anch'essi ci si rivoltino contro: **telefono e mouse**. Il telefono non va mai tenuto sulla spalla mentre si parla e sarebbe bene alternare l'orecchio di ascolto. Per quanto riguarda il mouse, le regole ergonomiche vogliono che sia usato senza mai fare il 'gioco di polso' mentre lo si muove: la mano deve rimanere perfettamente in linea con il braccio e il mouse deve essere spostato muovendo braccio e dita, non la mano. Dunque per riassumere, ricordatevi di muovervi spesso rimanendo nel contesto delle posture ergonomiche!... variate spesso posizione, sgranchitevi passeggiando e alzatevi più spesso!

Ricordando un dogma fondamentale della natura: **Il movimento è vita; La stasi è morte...**

Dott. Marco Segina

