

## Tenersi in movimento

Stando sempre seduti si affaticano la schiena, le spalle e il collo e stando sempre in piedi si aggiunge un carico eccessivo anche per le gambe e la circolazione venosa. L'ideale è alternare le due posizioni a intervalli regolari, preferibilmente ogni due ore. La situazione ottimale è una postazione di lavoro con altezza regolabile, nel caso tale non fosse disponibile, si può utilizzare un supporto per leggere e scrivere stando in piedi. È inoltre importante fare un po' di movimento anche mentre si lavora. **L'ideale sarebbe suddividere la giornata lavorativa nel modo seguente: 60% in posizione seduta dinamica, 30% in piedi e 10% in movimento (camminare).**

Stare seduti ininterrottamente aumenta inoltre il rischio di disturbi cardiovascolari e metabolici. Aumenta anche la probabilità di contrarre malattie croniche, come ad esempio il diabete di tipo 2. Lavorando sempre e solo da seduti questi rischi permangono anche seguendo le raccomandazioni dell'OMS di fare attività fisica per 150-300 minuti alla settimana. Per questo è fondamentale cambiare più volte posizione nel corso della giornata lavorativa. Si alzi almeno ogni ora per qualche minuto, si muova e faccia qualche passo. Se necessario, per ricordarsene, imposti un timer sul cellulare.

## Home office

Se lavora spesso in home office si assicuri di organizzare la Sua postazione di lavoro in modo da avere una postura corretta, con la schiena diritta.

- **Sedia e tavolo:** una sedia da ufficio e una scrivania regolabili in altezza sono l'ideale. Nel caso in cui non dispone di una sedia da ufficio, può utilizzarne una sufficientemente rigida e posizionare un cuscino nella zona lombare per scaricare la schiena. All'interno dell'opuscolo, nel consiglio 1, sono riportate le indicazioni

per regolare correttamente il tavolo e la sedia.

- **Strumenti ausiliari:** se lavora con un portatile occorrono un mouse e una tastiera esterni e si consiglia uno schermo esterno.
- **Organizzazione del lavoro:** crei una sana routine per le Sue giornate in ufficio, ad esempio facendo una passeggiata prima di iniziare a lavorare. Prenda accordi precisi con i superiori su come e quando deve essere reperibile. Pianifichi delle pause e faccia movimento a intervalli regolari.

## Lo sapeva che ...?

- Le mini pause, fatte regolarmente, (vedi consiglio 6 e 7) sono molto efficaci. Fare brevi esercizi di allungamento e distensione e rilassare gli occhi è rigenerante per il corpo. Dopo la pausa lavorerà con maggiore attenzione e concentrazione.
- Stare seduti a lungo con la schiena eretta senza appoggiarsi a uno schienale provoca tensioni muscolari alla schiena. Utilizzi lo schienale in diverse posizioni di seduta (vedi consiglio 4).
- Se utilizza gli occhiali con lenti progressive non può regolare in modo ottimale l'altezza dello schermo e questo può provocare

tensioni muscolari e fastidi alla nuca. La soluzione è utilizzare occhiali appositi per lavorare allo schermo, che sono dotati di lenti speciali con un ampio campo visivo (in larghezza e profondità). Chieda consiglio a un centro ottico.

- **Il segreto per avere una schiena sana è fare movimento.** Sono particolarmente indicati gli sport di resistenza come la camminata veloce, il nordic walking o il nuoto. Si raccomandano due ore e mezzo a cinque ore di attività fisica alla settimana, distribuita in più giorni.
- Il mouse o la tastiera di tipo ergonomico possono esservi d'aiuto in caso di dolori, ma non possono sostituire una postazione di lavoro allestita correttamente come descritto nel consiglio 1.

## Volete sostenere il lavoro della Lega svizzera contro il reumatismo?

**Dona ora con TWINT!**

- Scansiona il codice QR con l'app TWINT
- Conferma importo e donazione



## Online-Shop della Lega svizzera contro il reumatismo

[www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)

Sempre in forma  
8 esercizi, dépliant, gratuito  
It 1001

Per il bene della vostra schiena  
14 esercizi, dépliant, gratuito  
It 1030

Mal di schiena  
Opuscolo, gratuito  
It 311

## Cuscino con noccioli di ciliegia analgesico e rilassante

N. art. 0046  
CHF 42.60\*



\* più spedizione, prezzi soggetti a variazioni

Lega svizzera contro il reumatismo  
Il movimento è salute



## Consulenza, movimento, supporto: sosteniamo i malati reumatici nella vita quotidiana.

Lega svizzera contro il reumatismo  
Tel. 044 487 40 00  
info@rheumaliga.ch  
www.reumatismo.ch



Lega svizzera contro il reumatismo  
Il movimento è salute



## In forma al computer

## Lavorare in modo salutare al PC



IT 1014 / 1700 / OD / 7.2023

# In forma al computer

## Organizzare la postazione di lavoro

### Sedia:

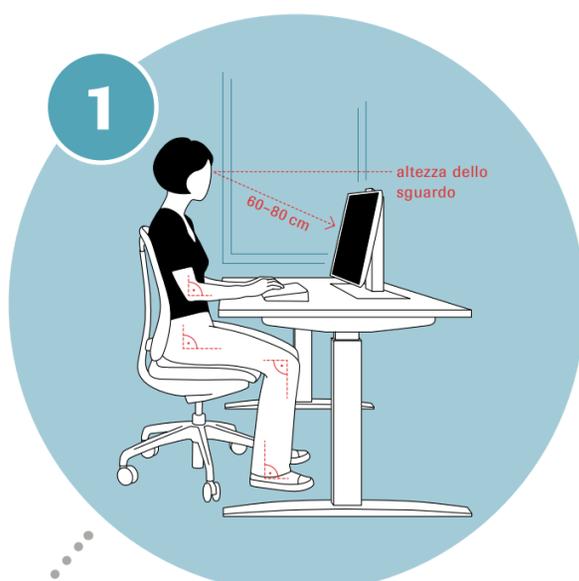
- la schiena deve essere appoggiata contro lo schienale e i piedi devono essere a contatto con il pavimento;
- le articolazioni di piede, ginocchio e bacino devono formare un angolo retto;
- tra il bordo della sedia e l'incavo del ginocchio devono esserci circa due dita di spazio.

### Tavolo:

- la luce deve arrivare dal lato;
- regolare l'altezza del tavolo in modo che il gomito formi un angolo retto mentre si scrive, sia da seduti che in piedi;
- se il tavolo non è regolabile in altezza, adattare l'altezza della sedia al tavolo. Un poggiatesta aiuta a compensare il dislivello per le persone più basse.

### Schermo e tastiera:

- devono essere paralleli al bordo anteriore del tavolo;
- l'altezza ottimale si ottiene collocando lo schermo nella posizione più bassa e, se necessario, inclinandolo leggermente all'indietro;
- la distanza dallo schermo dovrebbe essere leggermente superiore alla lunghezza del braccio, quindi circa 60-80 cm.



2



## Lavorare con due schermi principali

Se i due schermi vengono utilizzati in egual misura, vanno disposti simmetricamente e ad angolo davanti a sé. Tenga i documenti cartacei su un supporto inclinato tra la tastiera e lo schermo.

## Lavorare con uno schermo principale e uno secondario

Posizionare lo schermo principale davanti a sé e il secondo lateralmente, alla stessa distanza visiva.

3



4



## Lavorare in piedi e seduti

Mentre lavora allo schermo si alzi di tanto in tanto e regoli il tavolo seguendo la descrizione del consiglio 1. Per alleggerire la postura in piedi può appoggiare un piede su un rialzo oppure una gamba sulla seduta della sedia.

Cambi spesso la postura seduta fissando lo schienale in posizioni diverse. Per una seduta dinamica sblocchi lo schienale (dondolare).

## Lavorare con il portatile (in home office)

Per lavorare più di un'ora con il portatile Le servono una tastiera e un mouse esterni. Per avere il portatile a un'altezza ottimale, poggiarlo su un classificatore A4 stretto o su un supporto per PC portatili. Se deve lavorare più di due ore con il portatile, si raccomanda di utilizzare uno schermo esterno.

5



6



## Interrompere il lavoro facendo un po' di movimento.

Allungare le braccia verso il soffitto, dopodiché ruotare la testa e ridistendere le braccia verso lo schermo.

## Rilassare gli occhi

Una persona su due avverte un aumento della secchezza degli occhi e di sintomi correlati, come mal di testa e rapido affaticamento.

Faccia riposare i Suoi occhi. Strofini i palmi delle mani e li appoggi sugli occhi chiusi.

Oppure utilizzi la regola 20-20-20, che consiste nel rivolgere lo sguardo ogni 20 minuti per 20 secondi su un oggetto che si trova a una distanza di almeno 20 metri.

7

