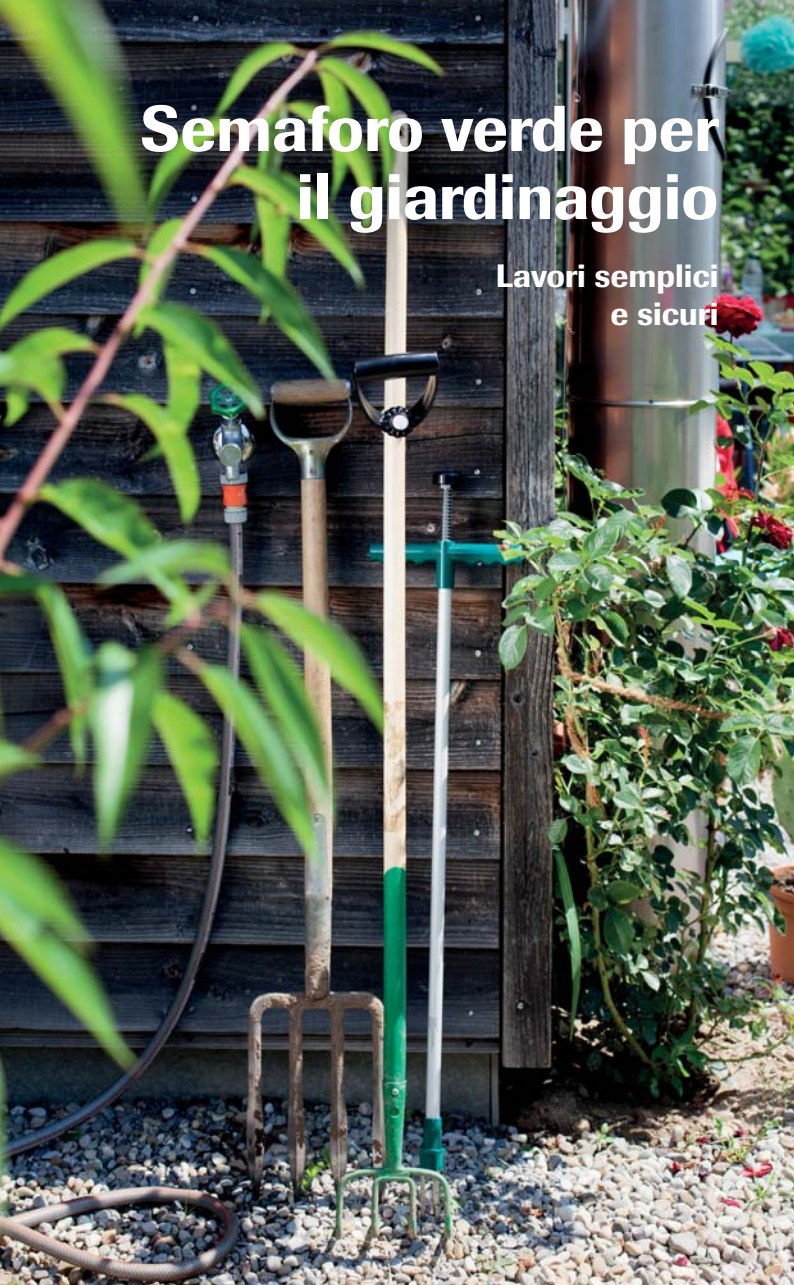


# Semaforo verde per il giardinaggio

Lavori semplici  
e sicuri



**Lega svizzera  
contro il reumatismo**  
Il movimento è salute



**Esercizi di ginnastica  
per il giardino da  
pagina 16**



## **Il piacere di avere un giardino o un orto**

Il giardino è uno spazio da vivere – per rilassarsi seduti su una sedia a sdraio, giocare sul prato assieme ai bambini, organizzare una grigliata conviviale con gli amici e scambiare quattro chiacchiere con il vicino al di là della siepe. L'effetto terapeutico di giardini e orti è già noto da tempo. Grazie alla varietà di sensazioni, colori e profumi, che cambiano a seconda delle stagioni, giardini e orti hanno un influsso positivo sull'equilibrio fisico e psichico delle persone.

Un giardino o un orto curato richiede molto impegno. Per chi ama il giardinaggio, prendersi cura del proprio spazio verde rappresenta un antidoto allo stress quotidiano, nonostante la fatica che comporta. Se però le articolazioni cominciano a scricchiolare e la schiena duole, il piacere via via si affievolisce e molti lavori diventano una vera sfida. Nelle pagine che seguono vi mostriamo come ci si può dedicare a questo gradevole hobby senza compromettere muscoli e articolazioni.



## Il primo passo: una buona progettazione

Chi ha la fortuna di poter realizzare un giardino o un orto da zero può seguire sin dall'inizio dei suggerimenti importanti per eseguire i lavori di giardinaggio senza nuocere alle articolazioni. Ma anche uno spazio verde già esistente può essere ottimizzato grazie ad alcuni semplici interventi.

**Sentieri:** suddividete il giardino in modo tale da rendere tutte le aiuole ben visibili e accessibili. I sentieri devono essere ampi a sufficienza, per consentirvi di muovervi agevolmente e di sedervi su uno sgabello. Evitate i sentieri di ghiaia. Per camminare senza rischiare di scivolare è meglio posare sul terreno compatto delle lastre piane di pavimentazione.

**Delimitazione delle aiuole:** non utilizzate bordure o altre delimitazioni, sulle quali potreste inciampare. Gli accessi alle aiuole vanno posti preferibilmente a raso con il sentiero.

**Acqua:** un giardino rigoglioso ha bisogno di acqua. Nel suddividere il giardino o l'orto, fate attenzione alla lunghezza della canna dell'acqua. Le aiuole devono risultare facilmente raggiungibili per l'irrigazione.





Qualora non fosse possibile, cercate di tenere dell'acqua a portata di mano, posizionando un contenitore per la raccolta dell'acqua piovana nelle vicinanze. In questo modo potrete utilizzare un annaffiatoio piccolo e leggero, che riempirete ripetutamente, anziché percorrere lunghe distanze con un annaffiatoio grande e pesante. E non sovraccaricherete la schiena e le articolazioni.

**Manutenzione:** riflettete molto bene su quanto vi volete impegnare in giardino. Alcune specie di ortaggi richiedono meno cure di altre, un giardino con alcune piante da fiore selezionate richiede meno lavoro di un orto. Se non siete più in grado di dedicarvi al vostro orto, riducete il carico di lavoro sostituendo le specie coltivate. Per essere divertente, un hobby non deve essere troppo faticoso.

Vi sono anche determinate tecniche colturali che semplificano la cura del giardino o dell'orto. Ad esempio la coltivazione in appositi sacchi: le giovani piante vengono coltivate direttamente in un sacco di terriccio munito di una struttura di sostegno integrata lungo la quale crescono in altezza. Questa soluzione richiede poco spazio e poche cure che potrete eseguire senza dovervi continuamente piegare in avanti.



**Aiuola rialzata:** tutti sanno quanto sia doloroso chinarsi in continuazione per lavorare in giardino o nell'orto. La schiena duole e le ginocchia scricchiolano. Un'aiuola rialzata risolve questo inconveniente perché consente di lavorare a un'altezza ideale e rappresenta quindi non solo una buona alternativa quando flettere la schiena risulta già difficile, ma è consigliabile anche a fini preventivi.

**Alberi da frutto:** raccogliere la frutta in giardino può essere molto pericoloso, perché si può cadere dalla scala o dall'albero. Un'alternativa consiste negli alberi da frutto nani o a colonna, i cui frutti si raggiungono comodamente e facilmente.

**Giardino sì o no:** cosa fare se il giardino, per quanto ci piaccia, diventa troppo pesante da gestire? Valutate se non sia sufficiente un grande tavolo con dei vasi saldamente fissati. Questa soluzione vi consente di avere le piante a portata di mano e vi garantisce comunque il piacere del giardinaggio senza dover fare molta fatica.



## Gli attrezzi giusti

Come per ogni altro lavoro, anche per la cura di un giardino o di un orto occorrono gli attrezzi giusti. In questo modo potremo ridurre il nostro impegno e sforzo fisico, preservare le articolazioni e lavorare con maggiore sicurezza. Esaminate attentamente il vostro capanno degli attrezzi, forse è giunto il momento di sostituirne alcuni o di comprare qualche nuovo utensile.

**Seduta da giardino e cuscino per ginocchia:** per estirpare le erbacce è bene inginocchiarsi su un supporto morbido, per evitare traumi alle ginocchia. A tale scopo esistono degli inginocchiatoi speciali, ma anche un pezzo di polistirene espanso spesso, di dimensioni adeguate, può assolvere questa funzione.

Se non riuscite più a flettere bene le ginocchia, sedetevi su un piccolo sgabello. La Lega contro il reumatismo ha inserito una speciale seduta da giardino tra i propri prodotti. Si tratta di una seduta sulla quale ci si può sedere, riducendo il carico sulle articolazioni, ma alla quale ci si può anche reggere per alzarsi. Inoltre, sotto la seduta è integrato un inginocchiatoio.



**Cesoie da giardinaggio:** potare i rami può risultare molto doloroso. È bene quindi utilizzare delle cesoie che si aprono automaticamente: non occorre alcuno sforzo per aprirle e per chiuderle basta una pressione minima. Accertatevi inoltre che i vostri utensili da taglio siano sempre ben molati: più sono affilati e meno sforzo richiedono.

**Zappa da giardino:** gli utensili da giardino che preservano maggiormente le articolazioni sono quelli provvisti di un manico che consente di lavorare senza flettere il polso. La zappa ergonomica della Lega contro il reumatismo è un attrezzo sicuro e maneggevole, grazie allo speciale manico angolato e antiscivolo. In questo modo potrete dedicarvi anche a lungo al giardino o all'orto, perché l'articolazione del polso non deve lavorare piegata.

**Canna dell'acqua:** un buon tubo flessibile, leggero e maneggevole vi risparmia la fatica di portare l'annaffiatoio e protegge schiena e mani.





**Manici supplementari:** anche i manici supplementari alleviano lo sforzo di schiena e mani. Si trovano in commercio e si fissano agli attrezzi da giardinaggio per poterli maneggiare meglio. In questo modo la presa è più salda, la pressione esercitata è distribuita in modo più uniforme e anche la postura del corpo è più naturale.

**Strisce antidrucciolo:** avvolgendo delle strisce antidrucciolo attorno ai manici degli utensili, si riduce automaticamente lo sforzo necessario per utilizzarli e si preservano le articolazioni.

**Manici sovradimensionati:** se vi fanno male le mani o le dita, ispessite il manico degli utensili più piccoli come la paletta o il sarchiatore avvolgendovi attorno p.es. della gomma crepla. Nei negozi specializzati troverete anche attrezzi ergonomici già dotati di un manico più grosso. I manici sovradimensionati garantiscono una presa confortevole e riducono la pressione esercitata sulle articolazioni delle dita.



**Fasce e imbragature:** alcuni lavori in giardino risultano più semplici se si è in due. Per sollevare un vaso pesante è meglio chiedere aiuto a qualcuno. Fasce e imbragature consentono di spostare oggetti pesanti in due senza fare grandi sforzi.

**Carrello:** se si è da soli è meglio ricorrere a un carrello per trasportare gli oggetti pesanti.

**Utensili telescopici:** utilizzate attrezzi a stelo lungo per evitare di dovervi piegare troppo in avanti sollevando eccessivamente la colonna vertebrale. Molti utensili da lavoro sono disponibili anche con aste telescopiche e, sebbene comportino un cambiamento nella modalità di lavoro, perché dovrete liberare le fughe dal terriccio stando in piedi e non più stando inginocchiati a terra, basterà farci l'abitudine. Esistono inoltre degli attrezzi come i raccoglifrutta telescopici che vi consentono di raccogliere più facilmente i frutti dai rami più alti.



**Attrezzi leggeri:** gli attrezzi da giardinaggio leggeri sono più maneggevoli. In molti negozi specializzati o anche sul web troverete molti utensili realizzati in materiali leggeri. Richiedeteli ai rivenditori specializzati. Anche i pesanti cesti da giardinaggio possono essere sostituiti con sacchi leggeri e ripiegabili.

## **Prodotti da giardinaggio della Lega svizzera contro il reumatismo**

La Lega svizzera contro il reumatismo offre una serie di prodotti ergonomici per lavorare in giardino.

Il nostro personale specializzato è a vostra disposizione al numero tel. 044 487 40 10.

Nel catalogo dei mezzi ausiliari troverete una panoramica di tutti i prodotti. Potrete ordinarlo con il buono che troverete in fondo a questa breve brochure. L'intero assortimento è anche visionabile online nel nostro shop all'indirizzo **[www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)**.



## Pause

Cercate di distribuire i lavori nell'arco della giornata. Non svolgete lavori pesanti per più di mezz'ora e inframmezzateli con attività più leggere. Stiratevi ogni tanto o fate un esercizio di allungamento (vedere a pagina 17 e 18).

**Fatevi aiutare:** non è sempre facile ammettere di non essere più in grado di fare determinate cose, ma è meglio accettare le offerte di aiuto quando si ha bisogno, eventualmente anche di professionisti. Non è detto che un aiuto debba necessariamente costare molto. Informatevi presso il vostro comune circa la disponibilità di un servizio di sminuzzamento: esiste in molte località e di norma è indicato nel calendario smaltimento rifiuti. Molte fondazioni per persone con disabilità mentali o psichiche offrono servizi per il giardino e l'orto. Anche le scolaresche che vogliono rimpinguare il proprio fondo cassa svolgono volentieri dei lavoretti in giardino.





## Prevenire le cadute

Purtroppo gli infortuni in giardino o nell'orto non sono una rarità. Gli accorgimenti che seguono vi aiutano a prevenire le cadute.

- Cambiate posizione lentamente. Spesso alzarsi troppo in fretta fa venire le vertigini.
- Tenete una sedia o uno sgabello a portata di mano.
- Lavorate in giardino o nell'orto durante il giorno. All'imbrunire, quando la luce è scarsa, non distinguiamo gli ostacoli ed è più facile inciampare.
- Fate attenzione a non scivolare sul terreno umido e soprattutto sul fogliame bagnato.
- Indossate calzature con suola antiscivolo.



## Abbigliamento da lavoro

Per prevenire infortuni e malattie è fondamentale indossare un buon abbigliamento da lavoro.

**Scarpe:** indossate scarpe robuste e chiuse, con una buona suola che consenta ai piedi di far presa sul terreno. Le ciabatte, indossate un po' ovunque, sono comode, ma sono anche una delle cause principali di infortuni.

**Cintura lombare:** una fascia lombare in morbida lana d'angora protegge la schiena anche se l'abbigliamento si sposta quando ci si piega. In questo modo si prevencono malattie da raffreddamento, contratture muscolari e dolori.

**Abbigliamento:** scegliete dei capi traspiranti, che si asciugano più rapidamente se sudate. Gli abiti umidi si raffreddano rapidamente quando si passa da un'attività pesante a una più leggera, causando contratture muscolari e dolori alla schiena.

**Guanti:** proteggete le articolazioni di mani e dita con guanti da giardinaggio. Per le giornate più fredde c'è anche la versione con imbottitura.

# In forma per il giardinaggio



**Riscaldarsi, allungarsi e lavorare  
proteggendo le articolazioni**



## Mobilizzare il bacino

### **Obiettivo**

Sciogliere le anche. Particolarmente consigliato dopo che si è rimasti a lungo seduti o in piedi.

### **Posizione iniziale**

Posizione eretta, possibilmente reggendosi con la mano sinistra a un attrezzo da giardinaggio ben piantato nel terreno.

### **Esercizio**

Far oscillare la gamba avanti e indietro, senza contrarre i muscoli.

### **Ripetizioni**

Eeguire l'esercizio almeno per 1 minuto, poi cambiare gamba.





## Mantenere la mobilità delle spalle

### Obiettivo

Mantenere o migliorare la mobilità delle spalle.

### Posizione iniziale

Posizione eretta, in appoggio su entrambi i piedi posti all'altezza delle anche e ben aderenti a terra.

### Esercizio

Far oscillare le braccia avanti e indietro, piegando leggermente le ginocchia. Testa e schiena rimangono dritte, le spalle sono rilassate.

### Ripetizioni

Da 8 a 10 volte.

**È importante  
che durante gli  
esercizi non  
sentiate alcun  
dolore.**



## Mantenere la mobilità delle spalle

### **Obiettivo**

Riscaldare la muscolatura e sciogliere le tensioni.

### **Posizione iniziale**

Posizione seduta (sgabello), con la schiena dritta e i piedi all'altezza delle anche, ben aderenti a terra. Lasciare penzolare le braccia lungo i fianchi.

### **Esercizio**

Ruotare le spalle all'indietro.

### **Ripetizioni**

Da 8 a 10 volte.



## Stirare la schiena

### Obiettivo

Allungare la muscolatura dorsale e lombare.

### Posizione iniziale

Posizione seduta (sedia o sgabello), con i piedi all'altezza delle anche e ben aderenti a terra.

### Esercizio

Piegare il busto in avanti lentamente e, lasciando la testa a penzoloni, allungare le braccia sino alle caviglie per sottoporre la schiena a una maggiore trazione. Questo esercizio è sconsigliato per chi soffre di osteoporosi.

### Ripetizioni

Mantenere l'allungamento per 2 o 3 inspirazioni ed espirazioni.



## Stirare la schiena

### Obiettivo

Allungare la muscolatura dorsale e cervicale.

### Posizione iniziale

Posizione seduta (sedia o sgabello), con i piedi all'altezza delle anche e ben aderenti a terra.

### Esercizio

Incrociare le mani, ruotare il dorso delle mani verso di voi e stendere le braccia in avanti.

### Durata

Mantenere le braccia distese per 2 o 3 inspirazioni ed espirazioni.





## Solleverare gli oggetti

**Prima regola per chi deve sollevare degli oggetti:**  
tenere la schiena dritta!

**Seconda regola:** piegare le ginocchia solo quanto necessario.

Se non riuscite a comprendere la sequenza di movimenti, sedetevi lentamente su una sedia, facendo attenzione a come vi muovete. La postura che assumiamo automaticamente sedendoci è, infatti, quella corretta: ci pieghiamo spingendo indietro il sedere, mantenendo dritta la schiena e flettendo le ginocchia. La prossima volta che dovrete sollevare un peso, immaginate di sedervi su una sedia invisibile. In questo modo eseguirete correttamente il movimento.



## Portare un peso

L'oggetto deve essere tenuto aderente al corpo. Quanto maggiore è la distanza dell'oggetto da noi, tanto maggiore è lo sforzo cui sottoponiamo la schiena. Inoltre è bene chiedersi se davvero dobbiamo sollevare e spostare l'oggetto in questione. A volte non è facile ammettere a se stessi che qualcosa è troppo pesante e che non siamo in grado di spostarlo. Perché non utilizzare la carriola o un sacco per trascinare l'oggetto sul terreno, anche se richiede più tempo?



## **Appoggiarsi quando è possibile**

Ogni volta che potete, appoggiatevi a sostegni, anche improvvisati! Se ad esempio innaffiate il giardino o l'orto tenendo l'annaffiatoio con una mano, potete appoggiare l'altra mano sul ginocchio, riducendo il carico sulla schiena. Oppure potete lavorare reggendovi ad un albero: anche in questo modo darete sollievo alla colonna vertebrale.

Lega svizzera contro  
il reumatismo  
Josefstrasse 92  
8005 Zurigo

Telefono 044 487 40 00  
Fax 044 487 40 19  
info@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch

It 1070



**Lega svizzera  
contro il reumatismo**  
Il movimento è salute