

Vivere con consapevolezza

Sempre in forma al lavoro



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



Artrite, artrosi, osteoporosi, dolori alla schiena e reumatismi delle parti molli sono le patologie reumatiche più frequenti. Esistono 200 diversi quadri clinici reumatici che interessano schiena, articolazioni, ossa, muscoli, tendini e legamenti.

Sul nostro sito potete trovare tutte le informazioni concernenti le patologie reumatiche, i mezzi ausiliari per le attività quotidiane e svariate offerte di corsi nella vostra regione:

Lega svizzera contro il reumatismo

Tel. 044 487 40 00, info@rheumaliga.ch, www.reumatismo.ch

Indice

Premessa	3
Cifre e fatti	4
Postura del corpo	7
Posto di lavoro	13
Chinarsi, sollevare e trasportare carichi	22
Alleggerimento e rilassamento	24
Durante il lavoro	24
Durante le pause	26
Dopo il lavoro	28
Normative di legge	32
Lega svizzera contro il reumatismo	36
Altre pubblicazioni	38
Mezzi ausiliari	40
Contatti utili	41



Rick Rosendo da Silva – Assistente
logística



Eva Alther Niedrig – Farmacista

Care lettrici, cari lettori,

Chi al concetto di «lavoro» associa immediatamente la classica sedia da ufficio, dimentica le tante professioni che ancora oggi vengono svolte stando soprattutto in piedi; citiamo a titolo d'esempio i seguenti settori: vendita, logistica, produzione, sportelli a contatto con il pubblico, bar e ristorazione, pulizie, parrucchieri e tanti altri.

Lavorare stando sempre sulle proprie gambe è stancante. Secondo alcuni studi, stare in piedi in posizione statica può causare disturbi e malattie, in particolare a carico dell'apparato muscolo-scheletrico. Inoltre, in Europa milioni di persone soffrono di dolori di natura professionale causati dal sollevamento e trasporto (errato) di carichi pesanti.

Lavorate spesso in piedi e a volte dovete sollevare pesi? Lo scopo di questo opuscolo è fornirvi consigli per ridurre le sollecitazioni fisiche e prevenire eventuali disturbi. Troverete tanti spunti per una vita attiva.

Prendetevi cura di voi stessi e del vostro corpo!

La vostra Lega svizzera contro il reumatismo

Le conseguenze per la salute delle attività svolte principalmente seduti, in piedi o camminando sono già da molto tempo oggetto di ricerche scientifiche. La combinazione meno dannosa per l'organismo è costituita da una corretta alternanza delle posture. Se si può lavorare solo in piedi, dovrebbe essere possibile sedersi di tanto in tanto o dovrebbero essere presenti degli ausili per la posizione eretta. È anche molto importante rilassare regolarmente la colonna vertebrale e le articolazioni (vedi anche «Alleggerimento e rilassamento»).

“ Interrompere la monotonia e l'uniformità è fondamentale. » ”

Ricerche sulla postura eretta

Secondo un sondaggio rappresentativo, il 36% della popolazione attiva in Svizzera^a sta in piedi per i $\frac{3}{4}$ o più dell'orario di lavoro, in oltre il 30% dei casi per $\frac{1}{4}$ o $\frac{1}{2}$ dell'orario di lavoro. Osservando la postura e il movimento del corpo nel modello^b, risulta evidente che stare molto tempo in piedi in posizione statica può causare disturbi e malattie, in particolare a carico dell'apparato muscolo-scheletrico. Secondo alcuni studi, le modalità lavorative che consentono una buona alternanza tra stare seduti, in piedi e camminare, di norma non costituiscono rischi anche se si sta molto tempo in piedi. È invece dannoso lavorare quasi sempre nella stessa posizione. È l'alternanza a fare la differenza.

Uno studio^c presentato nel 2017 ha confrontato l'attività muscolare,

la frequenza cardiaca, il comfort e le prestazioni durante il lavoro stando in posizione eretta e seduta. È risultato evidente che, per avere comfort e prestazioni ottimali, è necessario interrompere regolarmente la postura e che uno stabile ausilio per la posizione eretta è un'alternativa che consente il rilassamento sia in piedi che da seduti.

“ Il 36% della popolazione attiva sta in piedi per i $\frac{3}{4}$ o più dell'orario di lavoro. ”

Il Politecnico federale di Zurigo (ETH) stima^d che nel 2010 più di 34 milioni di lavoratori attivi nell'UE hanno sofferto di dolori nelle estremità inferiori dovuti all'attività lavorativa (bacino, glutei, cintura pelvica e gambe). In

22 milioni di casi, la causa dei disturbi è riconducibile al sollevamento e al trasporto di carichi pesanti o persone, a una postura stancante e al lavoro in posizione eretta.



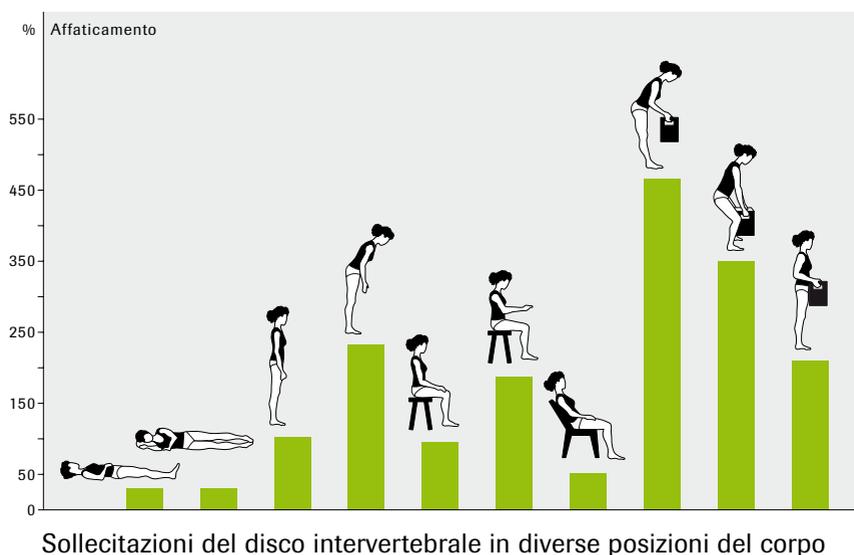
Marco Antonio Scherer – Meccanico industriale



Heinz Seiler – Addetto alla logistica

Le diverse pressioni hanno effetti diversi sui nostri dischi intervertebrali in posizione distesa, seduta ed eretta (vedi anche «Chinarsi, sollevare e trasportare carichi»). La figura sotto evidenzia bene questo fenomeno. Mentre la pressione è ridotta al minimo quando si è distesi, la sollecitazione aumenta quando si è in piedi o seduti. Da ciò si

comprende chiaramente che, riguardo all'intensità della sollecitazione, il fattore decisivo non è tanto la posizione del corpo quanto piuttosto la sua postura. In posizione eretta, mantenendo la schiena dritta, i dischi intervertebrali sopportano un carico pari a 100 (analogo a quello che si ha in posizione seduta con la schiena dritta). Con una postura



curva, la pressione sui dischi intervertebrali aumenta drasticamente, soprattutto se contemporaneamente si sollevano dei pesi.

Il movimento nutre i dischi intervertebrali

I dischi intervertebrali non godono di un'irrorazione sanguigna diretta e l'apporto di nutrienti avviene quindi per diffusione dai tessuti circostanti. Perché ciò accada, tuttavia, è necessario che i dischi intervertebrali vengano compressi e decompressi regolarmente in modo che possano assorbire e rilasciare continuamente liquido, proprio come farebbe una spugna. A tale scopo è necessaria una regolare alternanza tra posizione eretta, posizione seduta e movimento di camminata. Stando continuamente in piedi, i dischi intervertebrali sono sottoposti a una pressione meccanica maggiore, che inibisce il meccanismo

di pompa e rischia di causare la degenerazione del disco intervertebrale.

La cartilagine trae nutrimento dal liquido sinoviale, ma ciò è possibile solo muovendo l'articolazione in modo che possa attivarsi il meccanismo di pompa. Questo assicura il metabolismo tra l'interno della capsula articolare e i tessuti ben irrorati che circondano l'articolazione. In mancanza di movimento, cioè restando fermi in piedi nello stesso punto, la cartilagine articolare non riceve sufficiente nutrimento e con il tempo tende a diventare fragile e a logorarsi.

Corpo sotto pressione

Le sollecitazioni dovute a lunghi periodi trascorsi in piedi portano inoltre ad alterazioni delle articolazioni di anche, ginocchia e piedi. A pagarne le spese è



Doris Hofmann – Capo sezione vendita



Daniel Studer – Imprenditore di servizi di pulizia

soprattutto l'arco plantare. Il sovraccarico statico della muscolatura del piede fa sì che i legamenti delle articolazioni del piede siano sottoposti a eccessive tensioni e sollecitazioni. L'arco plantare si appiattisce e può accadere che si formino anomalie quali piede piatto o trasverso. Fattori quali sovrappeso, uso di calzature inadatte e pavimenti duri possono contribuire a questo fenomeno.

“La cartilagine ha bisogno di movimento.”

Stare in piedi affatica anche il sistema cardiocircolatorio. Alcuni studi hanno evidenziato che esiste una correlazione tra attività lavorative che si svolgono in piedi e l'insorgenza di un'insufficienza venosa (ad es. varici, disturbi dell'irrorazione sanguigna) o il progredire di un'arteriosclerosi (restringimento e indurimento delle arterie).

Interrompere la monotonia

Per tutte le attività, indipendentemente se svolte in piedi o seduti, vale lo stesso principio: la monotonia fa male.

“Mettete il lavoro in movimento.”

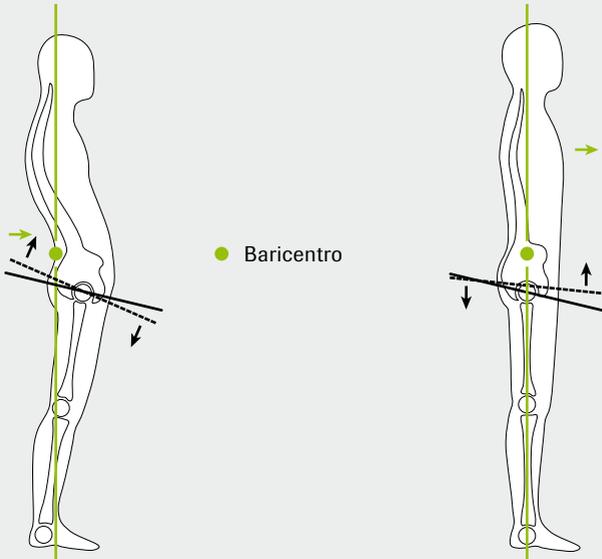
Di conseguenza, dove e quando potete, provate a interrompere la monotonia della vostra postura. Il vostro lavoro prevede delle fasi in cui avete la possibilità di seder-

vi? Sfruttatele, allora! A volte vale la pena riflettere su cosa si potrebbe fare stando seduti.

Mettete il lavoro in movimento! Durante qualche breve pausa o anche durante il lavoro stesso, c'è sempre l'opportunità di svolgere semplici esercizi. E quello che sembra poco è già molto! Per esempio, a volte basta sollevarsi sulle punte dei piedi e riscendere sui talloni, appoggiando bene la pianta del piede, e poi stirarsi un po'. Stimolando così la circolazione, si ossigenano meglio i muscoli, che si stancano meno rapidamente.

Postura attiva

Ci sono diversi modi per stare in piedi. Assumere una postura curva, mantenere il busto piegato in avanti, la testa ruotata o tenere alte le braccia e le spalle rappresentano sollecitazioni ulteriori che sarebbe opportuno contra-



Postura passiva di riposo:

il bacino viene passivamente inclinato in avanti, accentuando la lordosi.

Postura attiva:

il bacino è mantenuto in posizione attiva, le articolazioni sono allineate.

stare con una postura naturale. Ma qual è la postura naturale «corretta»?

In generale si distingue tra la «postura passiva» e la «postura

attiva». La maggior parte di noi assume inconsapevolmente una postura passiva: bacino inclinato in avanti, lordosi lombare accentuata e, di conseguenza, articolazioni non allineate. Questa

postura sovraccarica non solo la schiena e le strutture ossee, ma anche i muscoli e i legamenti, andando così ad aggravare eventuali disturbi già presenti.

Se assumiamo una postura attiva, stiamo in piedi o seduti con la schiena dritta, i piedi poggiano saldamente a terra alla larghezza delle anche, la testa è dritta, facendo da prolungamento alla colonna vertebrale, le braccia sono adagiate accanto al corpo, entrambe le spalle sono rilassate e lo sguardo è rivolto in avanti. In questo modo, le articolazioni risultano allineate (vedi figura alla pagina 11).

Se si vuole mantenere questa postura mentre si lavora è necessario adattare la propria postazione di lavoro.

“Una postura del corpo naturale diminuisce lo sforzo.”

L'altezza di lavoro è fondamentale

Il presupposto più importante per mantenere il corpo in una postura eretta è la giusta altezza di lavoro. Non è sempre facile impostare l'altezza di lavoro corretta. Le superfici di lavoro spesso non sono regolabili in altezza oppure può capitare di lavorare in postazioni diverse. Inoltre, non di rado si condivide il proprio spazio con altri colleghi, magari più bassi o più alti. In questi casi vale la pena cercare compromessi o soluzioni accettabili. Di seguito sono riportati alcuni consigli utili.

La **regola del gomito** vi consente di determinare l'altezza personale per la postazione di lavoro: la parte superiore del braccio è sospesa e rilassata, l'avambraccio è orizzontale, ovvero ad angolo retto. Prendete come riferimento il lato inferiore

del gomito. In linea di massima, questa linea costituisce un buon punto di riferimento e di solito dovrebbe corrispondere al bordo superiore del tavolo o di un altro livello.

“Adattate l'altezza di lavoro in base ad altezza, attività e forza impiegata.”

Se lavorate a contatto con il pubblico (per esempio come parrucchiere/a), dovete regolare l'altezza della sedia del cliente in maniera tale da poter svolgere la vostra attività con i gomiti piegati ad angolo retto. Se ciò non fosse possibile, chiedete al vostro datore di lavoro di poter usare una sedia girevole o uno sgabello.

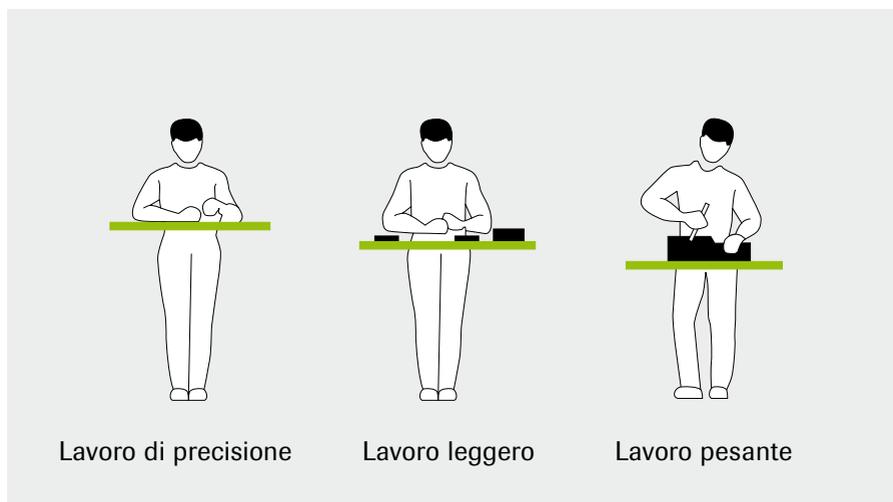
Lavori di precisione e lavori pesanti

L'altezza di lavoro varia a seconda dello sforzo richiesto dall'attività esercitata. Nei lavori di precisione (come l'oreficeria), l'altezza deve essere superiore rispetto al punto di riferimento dei gomiti; deve essere inferiore invece per i lavori pesanti, che prevedono cioè l'esercizio di pressioni nonché un forte sfruttamento del peso corporeo, per

esempio la falegnameria (vedi figura).

Persone alte e basse

Se persone di statura diversa condividono una medesima postazione di lavoro, l'altezza di lavoro deve essere continuamente reimpostata. Naturalmente, ciò è possibile solo per le postazioni di lavoro in piedi con regolazione in altezza. In caso contrario, tale altezza deve



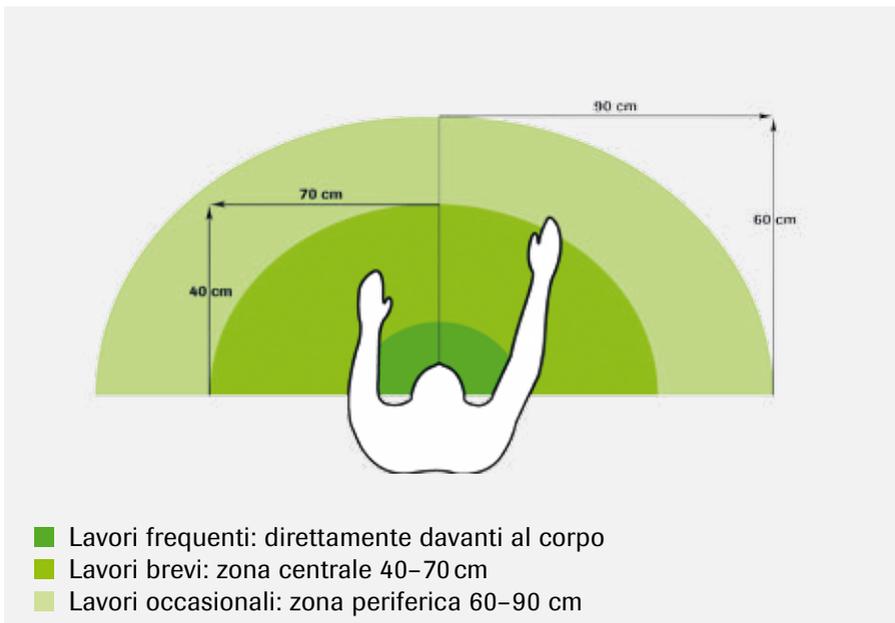
essere regolata sulla persona più alta, compensando il dislivello con una pedana per le persone più basse.

Distanza di presa

Strumenti di lavoro vicini a sé

Organizzate la vostra postazione di lavoro in maniera tale da disporre più vicino a voi gli stru-

menti che usate più spesso rispetto a quelli che usate meno di frequente, evitando così inutili iperestensioni. Se infatti siete costantemente costretti ad afferrare oggetti non a portata di mano, potreste andare incontro a tendiniti o a un sovraccarico delle articolazioni delle spalle. Se la postazione di lavoro è utilizzata



da più persone, la distanza di presa deve essere regolata rispetto alla persona più bassa.

I lavori più frequenti dovrebbero essere eseguiti direttamente di fronte al corpo, con una postura rilassata. Per lavori brevi il campo ideale corrisponde al massimo a 40 cm davanti al corpo e 70 cm a sinistra o destra; per i lavori meno frequenti il campo massimo corrisponde a 60 cm davanti al corpo e 90 cm a sinistra e destra. Gli oggetti da afferrare vanno disposti a un'altezza compresa tra anca e spalle.

Campo di movimento

Lavorare senza ostacoli

Lo spazio necessario per poter lavorare dipende dall'attività. Per svolgere un lavoro stando in piedi dovrebbe essere disponibile uno spazio minimo di 80 cm in larghezza e in profondità. Di fronte a un banco di lavoro,

una scrivania o un'altra superficie di lavoro (per es. cucina), lo spazio minimo per la parte anteriore del piede deve essere almeno 10 cm.

Solo con un campo di movimento sufficiente è possibile lavorare senza ostacoli. Sul posto di lavoro ciascun lavoratore deve poter disporre, oltre al mobilio e indipendentemente dal tipo di lavoro, di una superficie libera di movimento di almeno 1,5 m² (dalle Indicazioni relative all'articolo 23 dell'Ordinanza 3 concernente la legge sul lavoro, vedi anche «Normative di legge»).

Strumenti di lavoro

Ricerca la posizione eretta

Gli strumenti di lavoro dovrebbero consentire di stare in una posizione eretta ottimale. In caso contrario, occorre cercare degli accorgimenti: un giardiniere può montare una barra telescopica

sull'utensile? In lavanderia c'è un carrello con fondo regolabile, che aiuterebbe a non doversi abbassare così tanto per le fasi di carico e scarico? Il personale del settore ristorazione e bar può eventualmente servirsi di un carrello su ruote anziché trasportare pesanti vassoi, mentre alla cassa un semplice poggiatesta rappresenta un valido supporto per il riposo.

Molte aziende offrono ai loro collaboratori la consulenza di ergoterapisti e fisioterapisti con competenze nel settore dell'ergonomia, i quali verificano in loco la situazione del posto di lavoro, fornendo semplici e pratici consigli. L'esperienza di questi specialisti dimostra che spesso sono presenti molti più ausili e moderni strumenti di lavoro regolabili rispetto a quelli usati dai collaboratori, magari per semplice mancanza di informazione.

Un occhio critico è dunque importante!

Pavimenti

Ammortizzare i colpi

Per le postazioni di lavoro in piedi, un rivestimento elastico per pavimenti è la soluzione ideale. Questi speciali tappeti per la postazione di lavoro attutiscono gli impatti, oltre al fatto che sono buoni conduttori di calore. Stando in piedi o camminandovi sopra, ci si affatica di meno. Si tratta di un'integrazione ideale per organizzare in modo ergonomico la postazione di lavoro.

Scarpe

Scarpe con soles corrette contro l'affaticamento

Rinunciare a tacchi alti e scarpe scomode è un fatto scontato. Ma questo non vuol dire andare al lavoro con un paio di scarpe da città consumate, anche se molto comode. Un buon paio di



Josip Tomas – Controllore esame finale



Christin Köhn – Clinical Nurse

“Le scarpe con una suola antiurto aiutano a sentirsi bene più a lungo.”

scarpe con una buona suola combatte infatti l'affaticamento al pari dei tappeti già citati.

Un altro suggerimento è quello di lasciare diverse paia di scarpe al lavoro, in modo da poterle cambiare più volte nel corso della giornata. Camminando e stando in piedi su scarpe con tacchi di varia altezza, modificate automaticamente il carico, con sollecitazioni diverse sulla musco-

latura. In questo modo semplicissimo potete combattere disturbi e stanchezza, perché anche le scarpe più piatte possono diventare scomode nel tempo, se non le cambiate mai.

Diversi studi dimostrano che le calze compressive esercitano un'efficace azione preventiva contro l'affaticamento.

Ausili per la posizione eretta

Scarico posturale sul luogo di lavoro

Gli ausili per la posizione eretta sono disponibili in commercio in diverse versioni. Non servono per sedersi, ma la possibilità di appoggiarsi su di essi aiuta a rilassare notevolmente il corpo.

Gli ausili per la posizione eretta sono consigliati soprattutto a quelle persone che svolgono un lavoro stando in un unico e medesimo luogo per periodi

prolungati. Con questi ausili possono infatti ridurre sensibilmente le sollecitazioni sulle gambe. Gli ausili per la posizione eretta devono essere regolabili in altezza, in modo da poterli adeguare a postazioni di lavoro e stature diverse. Se un'azienda non dispone di ausili per la posizione eretta, si può chiedere di comprarne solo un paio, da scambiarsi tra colleghi.

Sedie e supporti per i piedi

Sedersi durante le brevi pause

È auspicabile che ogni postazione di lavoro sia attrezzata anche per potersi sedere. Naturalmente, spesso questo non è possibile. Una soluzione pratica consiste nel collocare una o più sedie nell'ambiente di lavoro; in questo modo, per esempio, si possono sfruttare i brevi tempi di attesa per sedersi e interrompere così la monotonia.

L'appoggio del piede scarica

Per le postazioni di lavoro in piedi nel reparto produzione o in ufficio si raccomanda l'uso di un supporto per appoggiare un piede. Così facendo, consentiamo al bacino di assumere una postura migliore, beneficiando di un'immediata sensazione di sollievo.

In questo caso si può improvvisare un po': si può infatti trovare velocemente un oggetto adatto, basta una cassetta che sia stabile. In questo caso, però, non ci si deve limitare a un'asse, deve essere presente una superficie piana dove poter appoggiare bene tutto il piede.

Zona di riposo

Sedersi durante le pause

Negli ambienti in cui si lavora esclusivamente in piedi, è indispensabile collocare delle sedie nella zona di riposo. Sedetevi e rilassatevi, magari

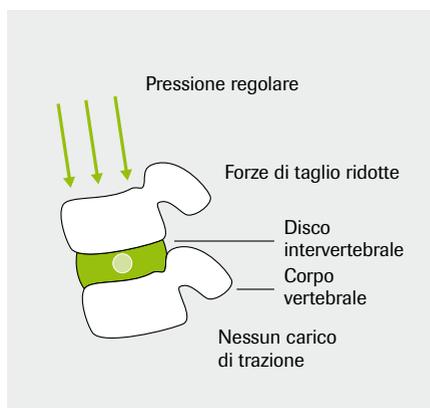
facendo qualche piccolo esercizio distensivo (vedi capitolo «Durante le pause»).

“Sfruttate le brevi pause per sedervi.”

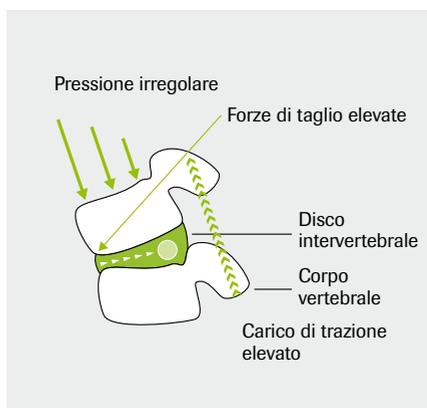
I punti più importanti in breve

- **L'altezza di lavoro** deve essere adeguata alla statura e al tipo di attività.
- Occorrono piani o pedane di lavoro regolabili in altezza in base alla **statura** e all'**altezza degli utensili**.
- La regolazione in altezza di un piano o una pedana di lavoro dipende dall'**altezza dei gomiti** e dal **tipo di attività**.
- **Tappeti** e **scarpe** comode con soles antiurto proteggono le articolazioni, rendendo più confortevole sia il camminare che lo stare in piedi su pavimenti rigidi.
- **Evitare** il più possibile **la monotonia** e alternare la posizione in piedi con quella seduta ogni volta che si può.
- Se persone di statura diversa condividono una medesima postazione di lavoro, l'**altezza di lavoro** deve essere sempre **adattata a quella di statura superiore**, compensando poi il dislivello con una pedana per la persona più bassa.

22 Chinarsi, sollevare e trasportare carichi



Schiena dritta



Schiena storta

In molti lavori che prevedono la posizione in piedi non è solo questa a rappresentare una sollecitazione per il corpo. È importante mantenere la schiena dritta durante il sollevamento, il trasporto e l'appoggio di cari-

chi. Questa postura protegge dalle forze di taglio. L'attività muscolare aumenta e i carichi di trazione sui dischi intervertebrali diminuiscono. È inoltre importante chinarsi in modo corretto!



Chinarsi

1 La schiena deve essere dritta, le ginocchia vengono flesse solo per quanto necessario. Immaginate di sedervi su una sedia e assumerete automaticamente la postura corretta.

Sollevarre e trasportare carichi

2 Avvicinate il carico al corpo mentre lo sollevate o appoggiate. Lo stesso principio vale per il trasporto.

3 Più tenete lontano il carico, maggiore è la leva che dovete esercitare.

Qualche volta sarebbe opportuno chiedersi se è proprio necessario sollevare l'oggetto da soli o se magari non sarebbe meglio chiedere a un'altra persona di farlo insieme. In alternativa è possibile utilizzare un carrello o un mezzo simile, applicando così il principio «mai sollevare ciò che può spostarsi su ruote».

Durante il lavoro



1



2



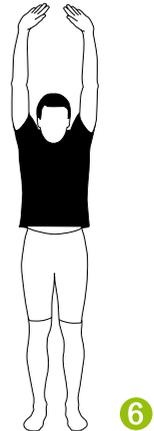
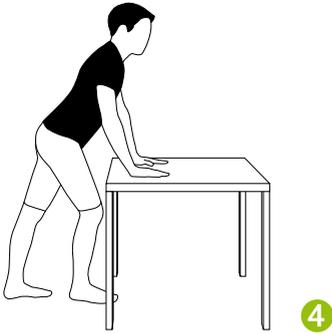
3

Posture rilassanti

Se non avete alcuna possibilità di sedervi mentre lavorate e la prossima pausa è ancora lontana, anche gli esercizi riportati qui di seguito possono aiutare a rilassare schiena e gambe.

1 Cercate un piccolo rialzo, un gradino, ecc. e appoggiatevi sopra prima il piede destro e poi il piede sinistro.

2 Appoggiate la schiena a una parete quanto più frequentemente possibile, in modo da ridurre il peso del vostro corpo e rilassare brevemente la colonna vertebrale.

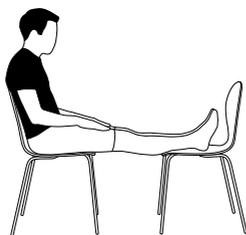


3 4 **Appoggiatevi o puntellatevi a qualcosa più spesso che potete**, in modo da ridurre anche così il peso del vostro corpo e rilassare brevemente la colonna vertebrale.

5 Poggiate saldamente le mani sul bacino e **inclineatevi leggermente all'indietro** mantenendo sempre i piedi poggiati sul pavimento.

6 **Ogni tanto stiratevi un po'** per allungare la muscolatura del corpo.

Durante le pause



1



2

Sedersi

Se svolgete un lavoro in piedi, dovrete sedervi durante le pause per far riposare la schiena e le gambe.

1 Poggiate le gambe su una sedia.

2 Appoggiate gli avambracci sulle cosce. La schiena deve restare il più possibile dritta.

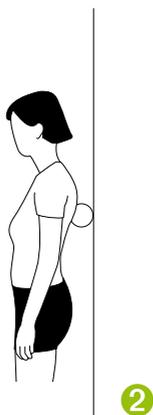
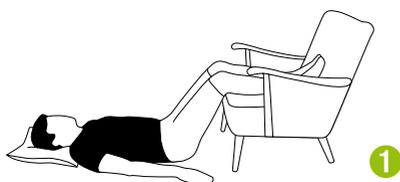


3 Sedetevi su una sedia nel verso contrario, con le braccia appoggiate allo schienale.

4 Stendete le braccia verso l'alto appoggiandovi contemporaneamente all'indietro sullo schienale.

5 Con le mani alle caviglie, **flettete lentamente il busto in avanti** e chinare la testa.

Dopo il lavoro



Riposarsi

Le sollecitazioni sempre uguali che il nostro corpo riceve durante il lavoro lo affaticano. È quindi molto importante cercare una forma di compensazione dopo il lavoro e fare in modo di stare bene. La maniera migliore per farlo è rappresentata da un buon equilibrio tra riposo e movimento.

Se sentite la schiena stanca o le gambe pesanti, concedetevi una bella pausa. ❶ È molto rilassante, per esempio, **sdraiarsi con la parte inferiore delle gambe rialzata** su una sedia, un divano o una palla. Bastano 10 minuti per sentirsi visibilmente più riposati. In questa posizione, potete leggere un libro, chiacchierare con i vostri figli, raccontare una storia, telefonare o fare altre cose del genere.



2 In caso di contratture può essere utile fare un massaggio con una pallina da tennis o una palla riccio, posizionandola tra la schiena e la parete. **Fate scorrere la palla sui punti contratti** abbassandovi flettendo le ginocchia e risollemandovi (non premere mai la palla direttamente contro la colonna vertebrale!).

3 La **posizione semiprona** è ottima per dormire. Piegare la gamba superiore il più in alto possibile e sostenetela con un cuscino, distendendo invece la gamba inferiore e allineandola con l'anca.



Ordinate le palle riccio e altri utili mezzi ausiliari su www.rheumaliga-shop.ch.

Sempre in movimento

Anche se siete stati tutto il giorno in piedi, dovrete fare sempre qualcosa per la vostra capacità di resistenza e per muovere il corpo in maniera diversa rispetto al lavoro. Basta fare una passeggiata, una corsa o una nuotata, perché il vostro corpo ha bisogno di compensare posizioni statiche (stare in piedi) e movimenti dinamici. Se non vi piace fare sport da soli, magari un bel corso con qualcuno con i vostri stessi interessi è una buona alternativa.



Su www.reumatismo.ch/corsi potete trovare un'ampia scelta di corsi nella vostra regione.

Un paio di volte a settimana o secondo il bisogno, prendetevi un po' di tempo per allenare la mobilità dei muscoli più importanti. Se infatti siete costretti a stare molto in piedi, la muscolatura tende a contrarsi. Gli esercizi di potenziamento e stretching offrono una buona forma di compensazione.

Fare qualcosa di buono per la psiche

Direttamente collegato al nostro benessere fisico, è il nostro stato psichico. Se ci sentiamo in forma, affrontiamo diversamente le situazioni di stress, siamo più reattivi e più efficienti nel complesso.

Viceversa, può accadere che una situazione psicologicamente difficile comporti impedimenti di tipo fisico o accentui dolori e disturbi già presenti. Se il nostro equilibrio interno è disturbato, quale che ne sia la causa, il nostro corpo reagisce a tale condizione. Questa reazione può essere alquanto diversa, a seconda della persona e della situazione. Le tensioni e i dolori muscolari sono spesso un chiaro segnale al riguardo.

È molto importante prendere sul serio questi disturbi e valutare per tempo la propria situazione, sia sul piano fisico che psicologico, facendosi altresì visitare da un medico.

Nell'Ordinanza sulla prevenzione degli infortuni e delle malattie professionali (OPI) come pure nell'Ordinanza 3 concernente la legge sul lavoro (OLL 3), i requisiti di ergonomia e tutela della salute sul posto di lavoro sono chiaramente disciplinati.

OPI, art. 32a:

² Le attrezzature di lavoro devono essere collocate e integrate nell'ambiente di lavoro in modo da garantire la sicurezza e la salute dei lavoratori. In merito vanno soddisfatte le esigenze relative alla tutela della salute conformemente all'OLL 3, segnatamente per quanto concerne l'ergonomia.

OLL 3, art. 2, Principio

¹ Il datore di lavoro deve adottare tutte le disposizioni e tutti i provvedimenti necessari per salvaguardare e migliorare la tutela della salute fisica e psichica

provvedendo segnatamente affinché:

- a. vengano condizioni di lavoro conformi alle esigenze dell'ergonomia e della tutela della salute;
- b. effetti di natura fisica, chimica e biologica non danneggino la salute;
- c. siano evitati sforzi eccessivi o troppo monotoni;
- d. il lavoro sia organizzato in modo adeguato.

OLL 3, art. 24, Esigenze particolari

¹ Nei posti di lavoro dev'essere assicurato spazio libero sufficiente affinché non sia ostacolata la possibilità di movimento dei lavoratori nell'esercizio della loro attività.

² I posti di lavoro permanenti devono essere sistemati in modo che il lavoro possa essere svolto

in una posizione del corpo naturale. Le sedie devono essere comode e adattate al lavoro da effettuare e al lavoratore; all'occorrenza vanno forniti braccioli e poggiatesta.

³ I posti di lavoro devono essere possibilmente apprestati in modo da consentire di lavorare seduti oppure alternativamente seduti e in piedi. Se il lavoro può essere svolto solamente in piedi vanno messi a disposizione posti a sedere utilizzabili saltuariamente.

⁴ I posti di lavoro vanno strutturati, mediante provvedimenti appropriati quali pareti protettive o isolamento in locali separati, in modo da proteggere i lavoratori da effetti nocivi alla salute provocati da impianti d'esercizio o depositi vicini.

⁵ I posti di lavoro permanenti vanno istituiti in locali con vista

sull'esterno. I locali senza finestre esterne possono essere adibiti a posti di lavoro soltanto qualora mediante particolari provvedimenti edilizi ed organizzativi sia assicurato, nell'insieme, l'adempimento delle esigenze di tutela della salute.

→ **Nota:** l'Ordinanza 3 concernente la legge sul lavoro (OLL 3) contiene inoltre altri articoli relativi all'ergonomia, per esempio riguardo a illuminazione, clima dei locali, ventilazione, rumori e vibrazioni nonché trasporto manuale di carichi.

L'Ordinanza 1 concernente la legge sul lavoro (OLL 1) disciplina le pause:

OLL 1, art. 18, Pause:

¹ Le pause possono essere stabilite in modo uniforme o differenziato per i singoli lavoratori o gruppi di lavoratori.



Daniel Klaus – Assistente di volo



Arife Tokay – Parrucchiera

² Le pause devono essere fissate in modo da dividere a metà il tempo di lavoro. Un periodo di lavoro di una durata superiore a cinque ore e mezzo prima o dopo una pausa dà diritto a pause supplementari conformemente all'articolo 15 della legge.

³ Le pause di una durata superiore a mezz'ora possono essere frazionate.

⁴ Nel caso di orari di lavoro flessibili, la durata delle pause è calcolata sulla base della media della durata giornaliera del lavoro.

⁵ È posto di lavoro ai sensi dell'articolo 15 capoverso 2 della legge, qualsiasi luogo nell'azienda o fuori dell'azienda, ove il lavoratore deve stare per eseguire il lavoro assegnatogli.

Ordinanza sulla prevenzione degli infortuni e delle malattie professionali (OPI) del 19 dicembre 1983, versione del 4 aprile 2017

Ordinanza 3 concernente la legge sul lavoro (OLL 3) del 18 agosto 1993, versione del 1° ottobre 2015

Ordinanza 1 concernente la legge sul lavoro (OLL 1) del 10 maggio 2000, versione del 1° gennaio 2016

La Lega svizzera contro il reumatismo si impegna a favore dei malati reumatici, dei loro familiari e delle persone interessate.

La Lega svizzera contro il reumatismo è un'organizzazione mantello con sede a Zurigo e unisce 20 leghe cantonali e regionali, nonché sei organizzazioni nazionali dei pazienti.

Per ulteriori informazioni, consultare il portale svizzero del reumatismo **www.reumatismo.ch**.

Siamo anche disponibili telefonicamente al numero:

Tel. 044 487 40 00.

La Lega svizzera contro il reumatismo vi offre:

- Corsi di movimento fuori e dentro l'acqua
- Mezzi ausiliari e pubblicazioni
- Consulenza, informazioni e formazione per pazienti e specialisti
- Prevenzione e promozione della salute

**Potete sostenere il lavoro della
Lega svizzera contro il reumatismo con
una donazione! Grazie.**

Conto postale
IBAN CH29 0900 0000 8000 0237 1

Banca UBS Zurigo
IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F





Per il bene della vostra schiena

14 esercizi
Dépliant (It 1030)
gratuito

Sempre in forma

8 esercizi
Dépliant (It 1001)
gratuito

In forma al computer

Dépliant (It 1014)
gratuito

Mal di schiena

Opuscolo (It 311)
gratuito

Protezione delle articolazioni

Opuscolo (It 350)
gratuito



Per piedi sani

Opuscolo (It 1040)
gratuito

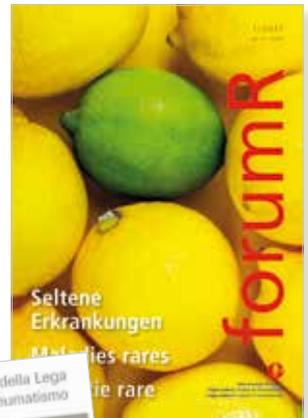
Una manciata di consigli

Capire il reumatismo della mano,
trattarlo, prevenirlo
Opuscolo (It 1050) gratuito

Rivista forumR

Copia di prova (CH 304)
gratuita

Per una lista di tutte le pubblicazioni della Lega svizzera contro il reumatismo consultare il sito www.reumatismo.ch/pubblicazioni



Cuscino riposo

Sostiene il corpo in ogni posizione durante il riposo. Imbottitura di piccole microperle prive di sostanze nocive. Particolarmente silenzioso.

190 × 35 cm (n. art. 0061)

CHF 146.00

Cuscino triangolare

Favorisce una postura diritta in posizione seduta e il rilassamento della colonna vertebrale.

(n. art. 0013) CHF 51.50.

Palle riccio (pagina 29)

Per massaggiare tutto il corpo (n. art. 0009 A, B, C).

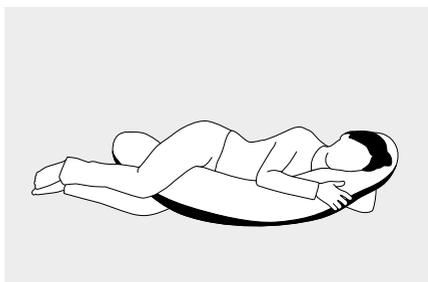
A: Molto morbida, Ø 10 cm,
CHF 11.40

B: Morbida, Ø 8 cm, CHF 9.70

C: Dura, Ø 8 cm, CHF 9.70

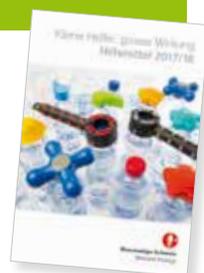
Mezzi ausiliari – Piccoli aiuti per grandi risultati

Catalogo (It 003) gratuito



Scoprite tutti i nostri prodotti su:
www.rheumaliga-shop.ch

Ordinazioni:
Tel. 044 487 40 10
info@rheumaliga.ch



Lega svizzera contro il reumatismo

Josefstrasse 92, 8005 Zurigo
Tel. 044 487 40 00, fax 044 487 40 19
info@rheumaliga.ch, www.reumatismo.ch
Ordinazioni: tel. 044 487 40 10

Leghe cantionali contro il reumatismo

Argovia, tel. 056 442 19 42, info.ag@rheumaliga.ch

Appenzello Esterno e Interno,
tel. 071 351 54 77, info.ap@rheumaliga.ch

Basilea-Campagna e Città,
tel. 061 269 99 50, info@rheumaliga-basel.ch

Berna, tel. 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

Friburgo, tel. 026 322 90 00, info.fr@rheumaliga.ch

Ginevra, tel. 022 718 35 55, laligue@laligue.ch

Glarona, tel. 055 610 15 16 e 079 366 22 23, rheumaliga.gl@bluewin.ch

Giura, tel. 032 466 63 61, ljcr@bluewin.ch

Lucerna, Untervaldo, tel. 041 377 26 26, rheuma.luuw@bluewin.ch

Neuchâtel, tel. 032 913 22 77, info.ne@rheumaliga.ch

Sciaffusa, tel. 052 643 44 47, rheuma.sh@bluewin.ch

Soletta, tel. 032 623 51 71, rheumaliga.so@bluewin.ch

S. Gallo, Grigioni e Principato del Liechtenstein,
Segretariato: tel. 081 302 47 80, info.sggrfl@rheumaliga.ch

Consulenza sociale: tel. 081 511 50 03, info.sggrfl@rheumaliga.ch

Ticino, tel. 091 825 46 13, info.ti@rheumaliga.ch

Turgovia, tel. 071 688 53 67, info.tg@rheumaliga.ch

Uri, Svitto, tel. 041 870 40 10, rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch

Vaud, tel. 021 623 37 07, info@lvr.ch

Vallese, tel. 027 322 59 14, vs-rheumaliga@bluewin.ch

Zugo, tel. 041 750 39 29, info.zg@rheumaliga.ch

Zurigo, tel. 044 405 45 50, info.zh@rheumaliga.ch

Segreteria di Stato dell'economia SECO

Holzikofenweg 36, 3003 Berna

Tel. 058 462 56 56, fax 058 463 18 94

www.seco.admin.ch

Suva

Sede centrale: Fluhmattstrasse 1, 6002 Lucerna

Tel. 041 419 51 11, fax 041 419 58 28

www.suva.ch



Irina Goric – Laboratorista



Massimo Fuso – Cuoco

Impressum

Autori

Barbara Zindel, Fisioterapista dipl. / Fisioterapista aziendale,

Lega svizzera contro il reumatismo

Urs Hof, Ergonomo CREE, SECO

Katrin Bleil, Marianne Stäger, Lega svizzera contro il reumatismo

Realizzazione – Oloid Concept GmbH, Zurigo

Foto – Oloid Concept GmbH, Zurigo

Fonti

- a Krieger R., Graf M. & Vanis M., *Risultati più importanti dell'Indagine sulla salute in Svizzera 2012*, SECO.
- b Klussmann A., Mühlemeyer C., Serafin P., Lang K.-H. & Gebhardt H., *Modell zur Bewertung der Körperhaltungs- und Körperbewegungsverteilung über die Arbeitsschicht* («Modello per valutare la distribuzione della postura e dei movimenti del corpo durante il turno di lavoro»), contributo per il 63° congresso di primavera 2017 della GfA e.V. a Brugg, Svizzera.
- c Nicoletti C. & Läubli T., *Muskelaktivität, Herzfrequenz, Produktivität und Komfort bei Tätigkeiten im Sitzen, im Stehen oder mit einer Stehhilfe mit vier unterschiedlichen Sitzwinkeln* («Attività muscolare, frequenza cardiaca, produttività e comfort durante attività da seduti, in piedi o con un ausilio per la posizione eretta con quattro diverse angolazioni per la seduta»), ibidem.
- d Garcia G. & Läubli T., *Schmerzen in den unteren Extremitäten und Indikatoren für belastende Arbeitssituationen* («Dolori alle estremità inferiori e indicatori per situazioni lavorative gravose»), ibidem.

Direzione del progetto – Marianne Stäger, Lega svizzera contro il reumatismo

Editore – © by Lega svizzera contro il reumatismo, 4^a edizione rivista 2017

Ben consigliato

Ordino i seguenti articoli:

- Sempre in forma**
8 esercizi, dépliant (It 1001) gratuito
- Per il bene della vostra schiena**
14 esercizi, dépliant (It 1030) gratuito
- Mal di schiena**
Opuscolo (It 311) gratuito
- Rivista forumR**
Copia di prova (CH 304) gratuita
- Mezzi ausiliari – Piccoli aiuti per grandi risultati**
Catalogo (It 003) gratuito
- Cuscino riposo**
190 × 35 cm (n. art. 0061) CHF 146.00*
- Cuscino triangolare**
(n. art. 0013) CHF 51.50*
- Palle riccio**
 - Molto morbida, Ø 10 cm (n. art. 0009A) CHF 11.40*
 - Morbida, Ø 8 cm (n. art. 0009B) CHF 9.70*
 - Dura, Ø 8 cm (n. art. 0009C) CHF 9.70*

* escl. spese di spedizione

- Desidero sostenere le attività della Lega svizzera contro il reumatismo. Vi prego di inviarmi ulteriori informazioni.
- Vorrei iscrivermi alla Lega contro il reumatismo. Vi prego di contattarmi.

Numero telefonico

E-mail

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

B

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale risposta
Envoi commercial-réponse

Mittente

Nome / Cognome

Via / N.

NPA / Località

Data / Firma

Lega svizzera
contro il reumatismo
Josefstasse 92
8005 Zurigo



**PER IL
NOSTRO PROSSIMO
OPUSCOLO GRATUITO**

SMS al 488:
give rheumaliga 5

Anche 5 franchi sono
utili per permetterci
di continuare a offrire
gratuitamente i nostri
opuscoli.

I vostri esperti di
patologie reumatiche

Lega svizzera
contro il reumatismo
Josefstrasse 92
8005 Zurigo

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'economia,
della formazione e della ricerca DEFR
Segreteria di Stato dell'economia SECO



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