

Salute24

salute → puntomalattie

Scrivania e monitor: con le posture corrette la schiena non si lamenta

di Miriam Cesta

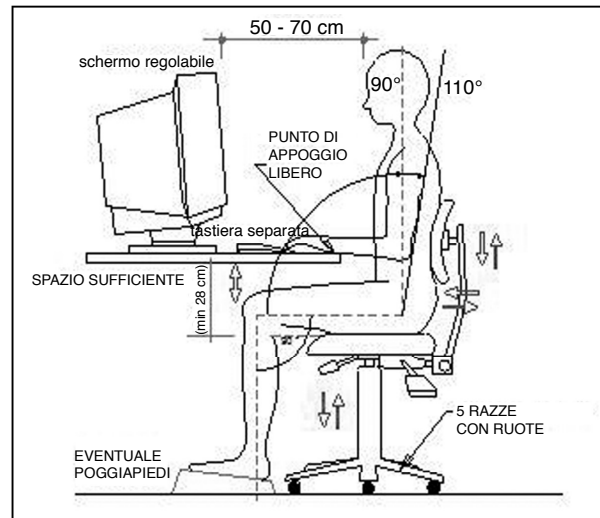
Seduti otto ore al giorno. Tra chi studia e chi lavora davanti al PC sono in tanti a soffrire di **indolenzimenti** e **contratture** muscolari. Complici dei dolori alla schiena, in particolare, la posizione adottata nel sedersi alla **scrivania** e l'altezza del **monitor** del computer.

5 **Dolore alla schiena: cos'è.** Il mal di schiena – quando dipende da problemi muscolari – viene provocato da posture sbagliate mantenute per troppo tempo: “I muscoli – spiega a *Salute24* Sandro Giannini, direttore della Clinica Ortopedica dell'Istituto Ortopedico Rizzoli di Bologna – si affaticano perché continuamente in tensione, e a lungo andare l'eccessiva tensione può dare contratture. Queste, poi, si ‘fanno sentire’ lungo tutto il muscolo e nel punto di inserzione del muscolo stesso, dove il tendine si attacca all'osso”.

10 **Come si previene.** Per difendersi dal dolore alla schiena è indispensabile programmare nel corso della giornata lavorativa un'alternanza tra fasi di lavoro e di riposo: “È l'unico modo per far lavorare tutti i muscoli e le articolazioni, senza affaticarne nessuno in particolare”, spiega Giannini. Muoversi ogni tanto ed evitare di rimanere bloccati nella stessa posizione per più ore è l'unico antidoto: un paio di minuti di movimento ogni ora, spiega l'esperto,
15 possono essere sufficienti.

Le posizioni ergonomiche. Per chi lavora tutto il giorno davanti al PC o seduto alla scrivania, però, non è comunque sufficiente fare delle piccole pause ogni ora per evitare contratture alla schiena. Fondamentale, infatti, è anche rispettare determinate posizioni ergonomiche:

20 1) stare seduti sempre dritti, in maniera che il bacino formi con la schiena un angolo retto;



25

- 2) mai sbilanciarsi in avanti o lateralmente;
- 3) la schiena deve essere ben appoggiata alla sedia affinché il peso del corpo venga interamente scaricato sullo schienale;
- 4) il monitor del computer deve essere posizionato ad altezza occhi, in modo che la testa non debba piegarsi in avanti o indietro per guardare lo schermo;
- 5) la tastiera del PC deve essere posizionata in maniera da permettere un buon appoggio di tutto l'avambraccio.

(Tratto e adattato da: <http://salute24.ilsole24ore.com/articles/2578> - 09/06/2009)

L1410A0100

A1. L'obiettivo principale dell'autore di questo testo è di

- A. spiegare le cause del mal di schiena che colpisce le persone che passano ore e ore al PC
- B. far capire che star seduti davanti al PC per troppe ore di seguito è nocivo per la salute
- C. sintetizzare il parere espresso dal direttore della Clinica Ortopedica sul lavoro al PC
- D. dare consigli per evitare indolenzimenti e contratture dovuti al lavoro davanti al PC

L1410A0200

A2. La figura a destra del titolo serve principalmente a

- A. far capire qual è la posizione migliore e quali gli accessori necessari per lavorare al PC
- B. mostrare concretamente la posizione che un impiegato ha di solito quando lavora al PC
- C. suggerire all'imprenditore come arredare al meglio un ufficio moderno
- D. mostrare gli spazi che sono necessari per ogni postazione di computer