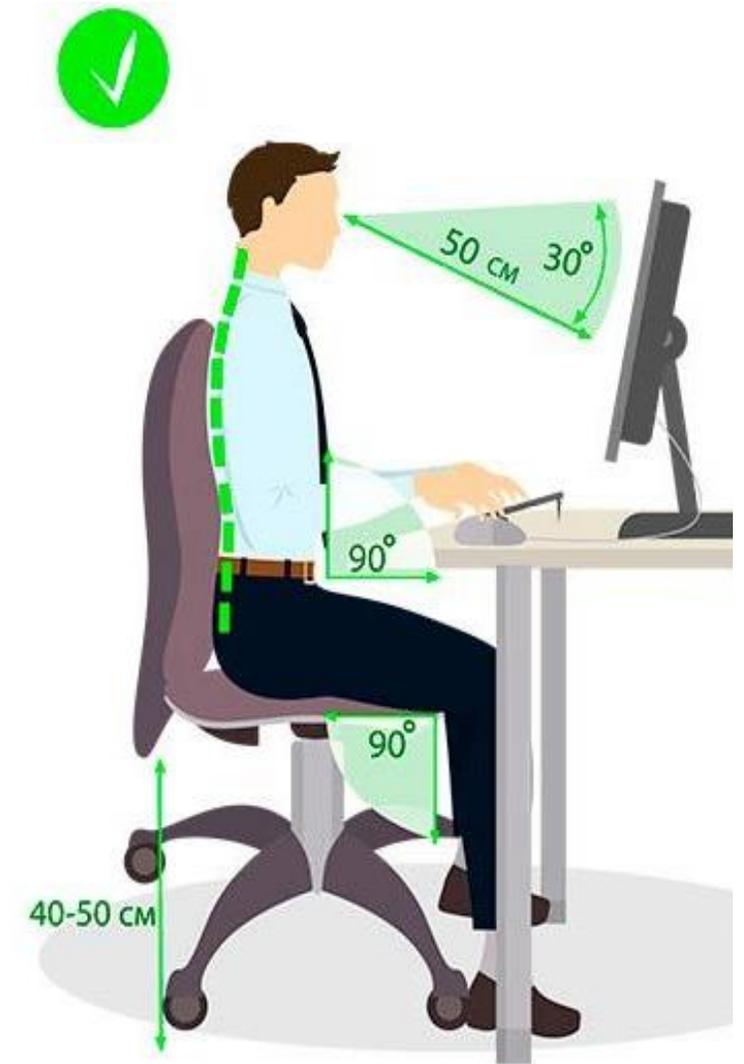




## **La corretta postura al PC nella DDI**

# LA CORRETTA POSTURA

- La posizione corretta sulla sedia prevede di sedersi in fondo alla seduta, alla base dello schienale, con la schiena dritta, le spalle rilassate, "aperte", non anteriorizzate. Le gambe, mai incrociate, devono formare un angolo di 90 gradi, con i piedi ben appoggiati a terra. Le braccia sono piegate ad angolo retto, con i gomiti e gli avambracci in appoggio sulla scrivania.
- Mantenere la testa dritta: il bordo superiore dello schermo deve essere all'altezza degli occhi, ad una distanza compresa tra i 50 e gli 80 cm. Si consiglia di rialzare il monitor con un apposito sostegno.
- Evitare di mantenere la stessa posizione da seduti troppo a lungo; almeno ogni ora alzarsi per "sgranchire le gambe", camminare o fare stretching.
- Se si avverte fastidio, dolore al collo o alla schiena, è bene cambiare subito posizione.

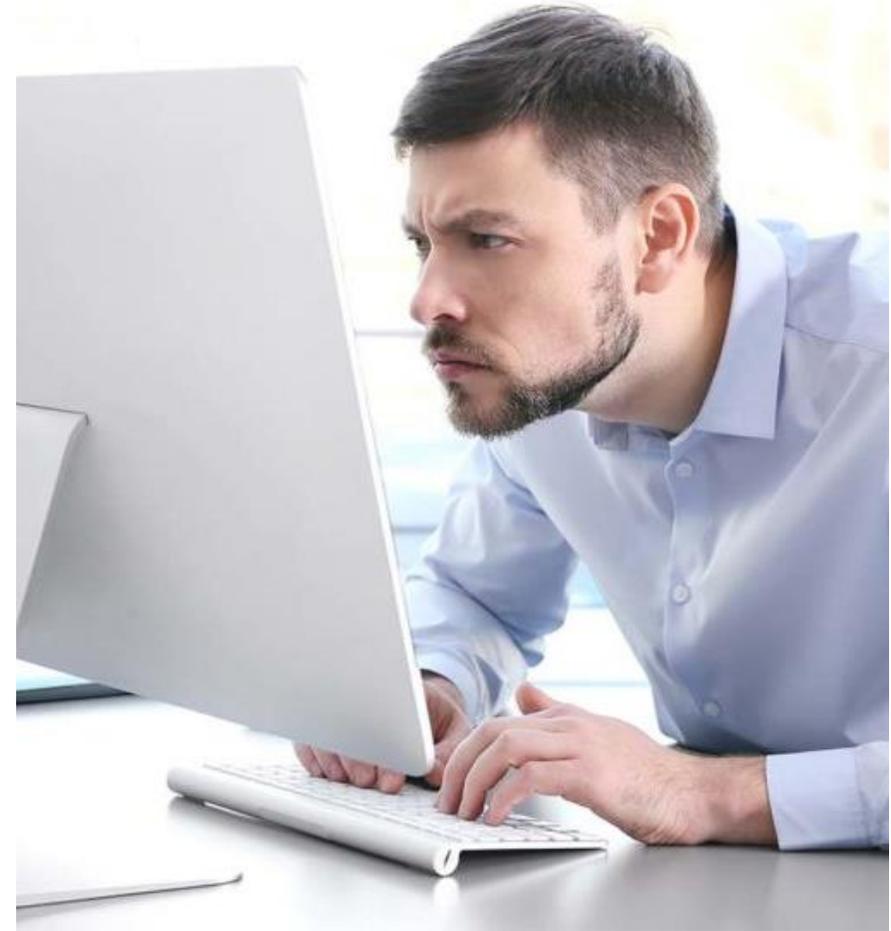




dreamstime

# LA PROTEZIONE DELLA VISTA

- Il monitor non deve avere riflessi.
- Posizionare lo schermo del computer in modo che la fonte di luce sia a lato, non di fronte o di spalle.
- Mantenere la giusta distanza dallo schermo e prevedere frequenti pause di riposo.
- Mettere a fuoco oggetti lontani per rilassare i muscoli della vista: spostare lo sguardo e guardare un oggetto posto ad una distanza di almeno due metri, per alcuni secondi.
- "Chiudere e riaprire" le palpebre per inumidire gli occhi e prevenire secchezza e irritazione.



## PREVENIRE I DISTURBI A CARICO DEL SISTEMA MUSCOLO-SCHELETRICO E DELLA VISTA

- Scegli la sedia giusta e regola l'altezza della seduta.
- Mantieni la schiena ben dritta.
- Rilassa le spalle e non tendere a incurvare il collo.
- Appoggia i piedi a terra.
- Mantieni la giusta distanza fra occhi e schermo.
- Fai frequenti pause.



## **PREVENIRE I DISTURBI A CARICO DEL SISTEMA MUSCOLO-SCHELETRICO E DELLA VISTA**

---

- **Evita l'uso prolungato di tablet e di cellulari.**
- **Alza sempre i dispositivi in modo da non rimanere a lungo con la testa inclinata in avanti.**



## **PREVENIRE I DISTURBI A CARICO DEL SISTEMA MUSCOLO-SCHELETRICO E DELLA VISTA**

---

- **Evita di utilizzare il computer sistemandolo a terra o sulle gambe.**



Tratto da "Il Lavoro al Videoterminale" INAIL- Collana per la prevenzione -giugno 2010  
[LavoroVideoterminale LavoroVideoterminale \(inail.it\)](#)

## ESERCIZI DI STRETCHING E RILASSAMENTO

«Gli esercizi di ginnastica e di stretching consentono di migliorare nettamente lo stato di salute. Dal punto di vista ergonomico sarebbe opportuno eseguire alcuni di questi esercizi durante le pause.»

---

### Posizione di partenza

In stazione eretta e con ambedue le mani appoggiate sui fianchi.

### Esercizio

Stirare la schiena leggermente all'indietro con lo sguardo rivolto verso il soffitto e con le ginocchia tese.

Restare così per un istante e respirare sempre normalmente.  
Ripetere l'esercizio da 5 a 10 volte.



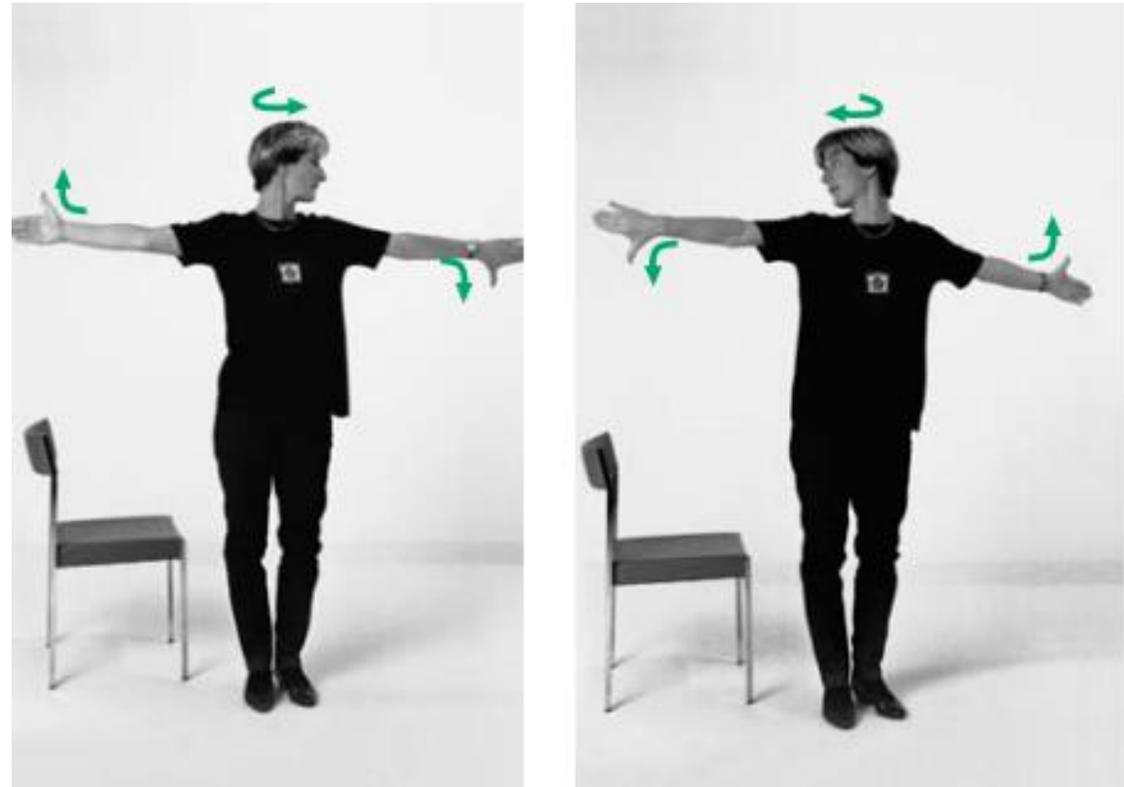
# Rilassamento della parte superiore della colonna vertebrale

## Posizione di partenza

- Seduti con schiena dritta o in piedi in stazione eretta. Stendere le braccia in fuori tenendo un pollice rivolto in basso e l'altro in alto. Girare la testa dalla parte dove il pollice è rivolto verso il basso.

## Esercizio

- Girare la testa alternando contemporaneamente la posizione del pollice. Prima di ogni cambiamento di direzione rimanere brevemente nella rispettiva posizione.
- Ripetere l'esercizio da 10 a 15 volte.



# Stiramento delle spalle, delle braccia e delle mani.

## Posizione di partenza

- Seduti, schiena dritta, lasciar cadere le braccia inerti.

## Esercizio

- Sollevare le braccia e stendere ambedue le braccia e le mani in fuori. Spingere il petto in avanti. Restare così per un istante e respirare sempre normalmente.
- In seguito lasciare cadere le braccia inerti.
- Ripetere l'esercizio più volte.



# Stiramento della muscolatura laterale della nuca

## Posizione di partenza

- Seduti, schiena diritta, lasciar cadere le braccia inerti.

## Esercizio

- Tenersi con una mano al bordo della sedia, spostare il tronco dalla parte opposta e inclinare lentamente la testa lateralmente fino ad avvertire una tensione ai lati della nuca. Restare così per un istante.
- Ripetere l'esercizio da 5 a 10 volte per parte.



# Stiramento della muscolatura delle spalle

## Posizione di partenza

- Seduti con schiena dritta, ripiegare le braccia dietro la nuca, gomiti rivolti in fuori.

## Esercizio

- Spingere i gomiti all'infuori, tenendo le mani rilassate dietro la nuca. Guardare sempre dritto in avanti e restare così per un istante.
- Ripetere l'esercizio da 10 a 15 volte.



# Stiramento della muscolatura della schiena

## Posizione di partenza

Seduti con schiena diritta, lasciare cadere le braccia inerti fra le cosce.

## Esercizio

Flettersi in avanti con il tronco, lasciare cadere le braccia e la testa inerti fra le cosce e cercare di toccare il pavimento con le palme delle mani. Restare così per un istante e respirare sempre normalmente. Ripetere l'esercizio più volte.

