



Lavorare al computer: aspetti posturali e biomeccanici

La crescente popolarità dell'uso del computer fisso o portatile, l'apparizione di alcuni device quale l'i-pad, o altri tablet, l'avvento degli smart-phone, hanno portato la società moderna a ridurre i tempi di lavoro e a rimpicciolire da un lato le distanze, dall'altro gli stessi strumenti di connessione: "oggi il mondo è nelle nostre mani". Ma il cattivo uso di questi strumenti ormai indispensabili alle nostre attività, associato allo stile di vita non corretto e un tipo di lavoro sempre più incessante, ha favorito l'insorgenza e la recidiva delle algie (dolori) vertebrali. Alcuni studiosi, infatti, affermano che l'uso quotidiano del computer in postura non corretta, spesso è la prima fonte dei sovraccarichi funzionali cronici che porteranno alla nascita dei dolori e ne renderanno più difficile la risoluzione. Per tale motivo si rende sempre più necessario sviluppare strategie ergonomiche. La difficile battaglia contro le sindromi dolorose della colonna vertebrale si sta sempre più trasformando da scontro diretto tra sofferenza e trattamento a scaramuccia d'attesa sul terreno della prevenzione.

In qualità di docente incaricato presso l'Università degli Studi Palermo Cattedra Medicina dello Sport nel Master di Posturologia e Biomeccanica, e in qualità di Chiropratico e Posturologo, mi sento suggerire alcuni accorgimenti utili a chi è costretto a lavorare molte ore davanti ad un monitor.

La postura lavorando al computer deve consentire alla muscolatura cervicale di non

essere mantenuta contratta a lungo, evitare movimenti di aggiustamento continuo della testa, conseguenti ad una frequenza troppo bassa del monitor e ad un esagerato affaticamento visivo. Mantenere le spalle rilassate e non elevate; per fare questo gli arti superiori (che pesano 5 kg circa l'uno) devono essere sostenuti da piano di appoggio e



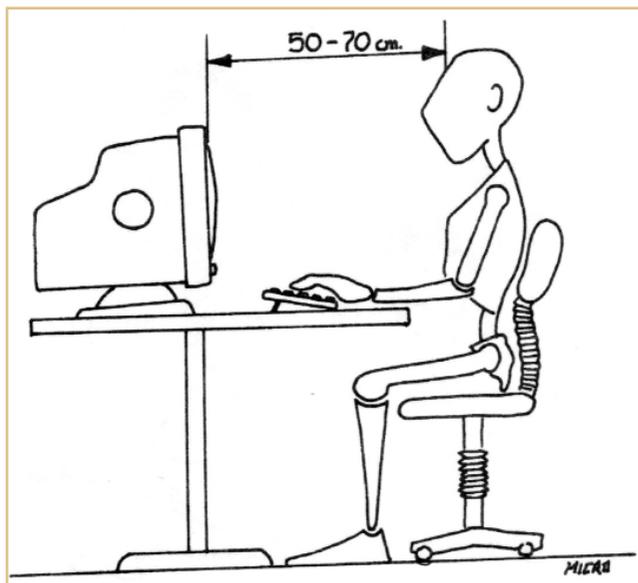
Prof. Dott. Carmelo D'Amanti

non "restare appesi" alla colonna cervicale. Evitare poi una contrazione statica della muscolatura dell'avambraccio: per fare questo i polsi devono rimanere in posizione neutra. Quasi superfluo sottolineare quanto sia importante disporre il monitor ad una corretta distanza dall'operatore (lo schermo infatti deve essere ad una distanza compresa tra 50 e i 70 cm circa la lunghezza del proprio braccio). Il monitor deve essere sistemato in fondo alla scrivania ad una distanza non superiore ai 70 cm. Se è troppo distante si ha la tendenza di anteporre il capo per mettere a fuoco le immagini e i testi, viceversa ad una distanza

inferiore ai 50cm si ha la tendenza di retroporre il capo. L'inclinazione dello sguardo verso il monitor si aggira tra i 15° e i 30°. I videoterminali devono essere posti a 90° rispetto alle finestre per evitare fastidiosi riflessi; allo stesso scopo le pareti dei mobili dovrebbero essere di colore neutro, e si presta necessaria una corretta regolazione di luminosità e contrasto del monitor. Nell'acquisto di un monitor verificare la presenza della marcatura CE che garantisce il rispetto dei limiti di legge relativamente all'emissione di campi magnetici, anche se quest'ultimi più costosi, "gli occhi vi ringrazieranno". Se la scelta è orientata ad un monitor piatto LCD, più che alle dimensioni occorre fare attenzione alla presenza dell'ingresso DVI che, in abbinamento ad una scheda grafica provvista di uscita digitale, garantisce la connessione più stabile migliore qualità visiva. La sedia deve avere caratteristiche ergonomiche: bisogna sempre sentire la propria colonna leggermente inclinata dietro in modo da ridurre il carico discale, prestando attenzione a non inclinare eccessivamente dietro. La scrivania deve consentire di avvicinarsi il più possibile agli oggetti da lavoro evitando di ingombrare eccessivamente il piano di lavoro, rendendo impossibile l'appoggio degli avambracci o obbligando il corpo a strane posizioni soprattutto durante l'uso del mouse. La tastiera deve essere avanzata rispetto al bordo della scrivania e leggermente più alta del livello dei gomiti. Se si usa il mouse è bene tenerlo vicino



INFORMAZIONE SANITARIA



Postura seduta corretta al computer



Postura seduta scorretta al computer, nonostante l'utilizzo di strutture ergonomicamente corrette

all'asse del corpo in posizione neutra, può essere utile anche imparare ad usare il mouse anche con la mano controlaterale. Ogni tanto bisogna togliere le dita dalla tastiera o dal mouse appoggiando le mani sulle cosce, così per cambiare posizione agli arti superiori, e alzarsi almeno ogni 30 o 45 minuti dalla postazione. Per quanto possibile, organizzarsi in modo da non lavorare troppo velocemente e in condizioni di stress. Non bisogna trascurare i recettori oculari, l'affaticamento visivo infatti, ha ripercussioni anche sullo stato di tensione del collo e delle spalle: è consigliabile togliere ogni tanto lo sguardo dallo schermo e rivolgerlo ad oggetti più lontani come se si guardasse nel vuoto oppure muovere lentamente lo sguardo da un oggetto all'altro o dirigere lo sguardo lentamente da un angolo all'altro del soffitto. Importante far riposare gli occhi, chiuderli ed oscurarli completamente per un po' di secondi con i palmi delle mani. Durante il lavoro non perdere la percezione della propria postura. Capire che

un buon allineamento vertebrale riduce il lavoro muscolare della schiena e del collo e consente maggiore mobilità nello spazio.

La cattiva postura durante il lavoro al computer può portare anche a dei dolori dovuti alle alterazioni posturali che, protratte nel tempo, possono strutturare delle patologie. Tra i dolori più diffusi troviamo: tensioni cervicali con senso di sbandamento o nausea, mal di testa, dolori brachiali e intorpidimento delle braccia, dolori e mancanza di forza nelle mani, blocchi lombari. Nel

caso in cui si manifestino alcuni dei suddetti sintomi, si consiglia innanzitutto di rivolgersi al proprio medico curante, in modo da localizzare il disturbo. Una volta fatta la diagnosi, se da questa sono esclusi disturbi di origine non-posturale, si consiglia di intraprendere un percorso di rieducazione posturale e interventi chiropratici precisi e mirati (adjusting) per la soluzione del problema.

Prof. Dott. Carmelo D'Amanti
studiokinesis1@gmail.com

