



Postura mentre si studia/lavora: problemi e soluzioni

A cura di
Daniela Lucini

*Dipartimento di Biotecnologie mediche
e medicina traslazionale*

*Direttore della scuola di specializzazione
in Medicina dello sport e dell'esercizio fisico*

Studi o lavori tutto il giorno a casa ed a fine giornata ti senti molto stanco/a?

Hai "fastidi" o dolori a collo, braccia o schiena? In che posizione eri mentre studiavi/lavoravi? Alla scrivania... sul divano? Ed il PC? Quali stavi usando? Un portatile... magari sul letto? Anche la postura mantenuta durante lo studio e il lavoro è fondamentale e può causare o peggiorare problemi osteomuscolari.

Quel "fastidio" o peggio, dolore che si percepisce a collo, spalle, testa, schiena, dopo un po' di tempo trascorso sui libri o al PC è molto spesso dovuto ad una eccessiva o comunque sbagliata contrazione muscolare.

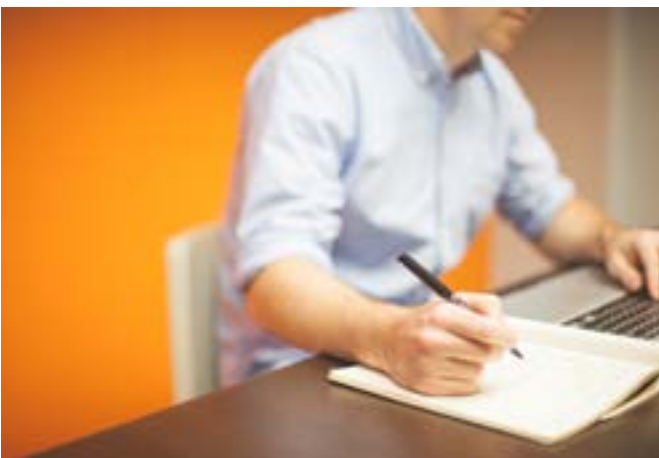
Grandi muscoli e soprattutto piccoli muscoli rimangono contratti a lungo in conseguenza di posture scorrette. Se poi già preesisteva qualche

problema (come protrusioni o ernie al disco ad esempio) il tutto peggiora.

I muscoli del collo e di tutta la schiena per essere nella loro posizione naturale (e quindi non contratti) necessitano che venga rispettata la fisiologica curvatura della schiena con una lordosi (convessità anteriore) cervicale e lombare ed una cifosi (convessità posteriore) a livello toracico e sacrale. Quando il collo è chinato per ore verso il basso, cosa che ad esempio succede quando si utilizza per tanto tempo il PC portatile, oppure quando tutta la schiena è protesa in avanti, come quando si è seduti su una sedia senza appoggiarsi, per scrivere o leggere, ecco che la muscolatura si contrae.

Avete mai provato a tenere un braccio sollevato, magari con una bottiglietta di acqua in mano, per un po' di tempo rimanendo fermi?

Dopo pochissimo tempo i muscoli del braccio fanno male. Bene la stessa cosa succede a quelli della schiena, collo e spalle mantenendo posture scorrette. Se poi si studia o si usa il PC in qualche strana (anche se sembra comoda) posizione su divano o letto tutto peggiora. L'essere giovani e senza problemi mitiga queste cose, ma con il passare del tempo specie in chi non fa per nulla attività fisica, le cose possono veramente peggiorare. Cosa fare allora? Se i problemi sono significativi e molto presenti il primo consiglio è ovviamente quello di valutare la cosa con il proprio medico, potrebbero essere necessari degli accertamenti o cure specifiche. Consultare l'oculista se vi capita di avere difficoltà visive o percepite fatica oculare, mal di testa, dopo una giornata di studio.





Qui di seguito trovate alcuni consigli su come organizzare al meglio la vostra postazione di studio o lavoro a casa e qualche esercizio semplicissimo che è possibile fare anche stando alla scrivania prendendo pochi attimi di riposo durante la giornata di studio o lavoro.

Postazione di studio/lavoro



La postazione ideale dovrebbe avere le caratteristiche indicate nel disegno accanto, riassunte nella tabella sotto dove sono riportati anche gli errori più comuni e qualche suggerimento per evitarli, specie lavorando da casa.

	IDEALE	ERRORI
COMPUTER	Computer fisso con video, tastiera e mouse esterni oppure PC portatile con video tastiera e mouse esterni posizionati su scrivania. Avere sufficiente spazio (almeno 10 cm) davanti alla tastiera in modo da poter appoggiare le mani o i polsi mentre la si usa. Quando si utilizza il mouse, mantenere mano e polso allineati e fare in modo che l'avambraccio sia ben appoggiato (NO gomito sollevato!). Per il video preferire sfondo chiaro con caratteri scuri con dimensione adatta.	Usare portatile per tante ore senza video, tastiera e mouse esterni. Peggio se non appoggiati su scrivania ma seduti sul divano, letto, ecc. Tenere il gomito sollevato mentre si utilizza il mouse. In questo modo i muscoli di collo, spalla e braccio rimangono in tensione sempre... con conseguente dolore. Usare sfondo scuro con caratteri chiari e piccoli! Suggerimenti: anche se in casa non è sempre possibile avere postazione ideale, almeno usare scrivania (NO letto, divano...) con schermo e mouse esterni. Ricordarsi di appoggiare il braccio sulla scrivania o bracciolo, si deve sentire la spalla rilassata mentre si lavora. Attenzione che la scrivania non sia troppo bassa, evitando di portare la spalla del braccio che usa il mouse verso il basso. Adattare la grandezza del carattere alla propria visione.
SCRIVANIA	Ampia superficie di lavoro, almeno di 120 cm X 80 cm, tenuta in ordine. Altezza che permette alla sedia di avvicinarsi mettendo le gambe sotto il piano di lavoro, tra le gambe ed il sotto della scrivania ci deve essere spazio e le gambe devono potersi muovere.	Spazi piccoli, o pieni di carte, libri ed altro. piano di lavoro troppo basso (obbliga a incurvare la schiena) e gambe scomode. Suggerimenti: in casa solitamente c'è piano ampio, ad esempio il tavolo. Tenere ordine e mai avere libri o fogli davanti alla tastiera.
MONITOR	Posizionare il monitor davanti a voi ad una distanza pari circa alla lunghezza delle vostre braccia (50-70 cm). La parte superiore del monitor deve essere appena sotto il livello degli occhi in modo tale che la testa non sia chinata verso il basso con conseguenti problemi al collo. La luce (finestra o lampada) deve essere perpendicolare al monitor (arrivarle di lato) in modo da non incidere direttamente sul video creando problemi agli occhi.	Non avere video esterno o tenerlo troppo vicino o troppo lontano. Suggerimenti: Se proprio non potete avere un video esterno e dovete utilizzare quello del portatile fate spesso gli esercizi sotto riportati per rilassare la muscolatura di collo e schiena! State comunque attenti a cercare di non avvicinarvi troppo, mantenendo la schiena dritta (vedi sotto). Posizionatevi in modo da avere la luce di lato e se non possibile schermate la finestra con tenda scura (in caso di sole o luce fastidiosa).



	IDEALE	ERRORI
SEDILE	<p>Utilizzare una sedia ergonomica avente le seguenti caratteristiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sedile regolabile in altezza • schienale regolabile con supporto lombare • 5 razze con ruote • con poggiaabbraccia. <p>Sistemate l'altezza del sedile in modo tale che i piedi possano essere interamente appoggiati al suolo, a tal fine, le persone piccole di statura possono utilizzare un poggiapiedi. Persone molto alte invece potrebbero avere le ginocchia poste ad un livello maggiore delle anche: tale posizione va corretta alzando l'altezza del sedile, in alcuni casi e' necessario aumentare anche l'altezza della scrivania in quanto le gambe devono sempre essere sotto il piano di lavoro con uno spazio di almeno 18 cm tra gambe e scrivania. Lo schienale deve essere leggermente reclinato (5-10 gradi) e regolato in altezza in modo tale che la regione lombare della schiena appoggi sul supporto lombare. In questo modo si evita un eccessivo carico muscolare.</p>	<p>Usare sedia ergonomica rimanendo seduti "in avanti" senza appoggiare la schiena, oppure usare una sedia normale o poltroncina senza supporto lombare</p> <p>Suggerimenti: se avete una sedia ergonomicautilizzatela nel modo corretto! Se non riuscite a trovare una sedia ergonomica e dovete utilizzare una sedia normale, fate in modo che non sia troppo pesante e difficile da muovere, mettete dietro la schiena un cuscino in modo da appoggiare la parte lombare e quindi tenere la schiena più dritta.</p> <p>Fate in modo di avvicinare la sedia al piano di lavoro in modo che le gambe siano comodamente posto sotto il piano.</p>

Esercizi per rilassare la muscolatura del rachide cervicale, delle spalle e del rachide lombare

Come eseguirli in modo corretto:

- LENTAMENTE. Controllate sempre i movimenti che state facendo
- ATTENZIONE AL DOLORE. Se un esercizio vi procura dolore, fermatevi. Se avete patologie come ad esempio protrusioni a livello cervicale, oppure anche solo se accusate dolore mentre provate ad eseguire gli esercizi, interrompete e chiedete consiglio al vostro Medico
- RESPIRATE. Mentre eseguite l'esercizio continuate a respirare regolarmente, non trattenete il respiro
- ESEGUITE GLI ESERCIZI REGOLARMENTE. Solo se eseguiti con regolarita', tutti i giorni, anche piu' volte al giorno, si potranno osservare i benefici.

Se usi la tastiera per molto tempo, è una buona idea **fare stretching con le dita, polsi e gomiti**. Intreccia le dita, gira il palmo verso l'esterno ed allunga lentamente le braccia in avanti. Ripeti l'esercizio 3 volte.



Spingi la schiena indietro contro lo schienale della sedia ed allunga le braccia e le gambe



Cambia la posizione spesso.

Approfitta di ogni opportunità per alzarti dalla sedia, anche solo per pochi secondi, ad esempio per parlare al telefono o per parlare con un collega, ecc.

Con una mano prendi le dita dell'altra e, tenendo il braccio di quest'ultima teso, cerca di tirare lentamente le dita verso di te. Ripeti l'esercizio con l'altra mano.





5 Solleva le spalle e muovile prima in avanti poi indietro, poi rilassale in posizione naturale.



7 Incrocia le mani dietro alla schiena. Allunga le braccia e cerca di sollevarle.

Siediti senza appoggiare la schiena allo schienale. Tieni la schiena ben dritta. Appoggia le mani sulla schiena in regione lombare e cerca di allungare verso l'alto la schiena.



6 Appoggia una caviglia sul ginocchio dell'altra gamba. Spingi lentamente il ginocchio sollevato verso il basso con entrambe le mani. Ripeti l'esercizio dall'altro lato.



Esercizi per rilassare la muscolatura oculare

- Sfregate le mani per renderle calde. Chiudete gli occhi e copriteli con i due palmi, le dita sulla fronte. Non premete. Tenendo le mani sugli occhi apriteli un attimo per assicurarvi che non vedete la luce. L'assenza di luce e il calore delle mani rilassano i muscoli oculari. Inspirare ed espirate lentamente e profondamente per uno o due minuti. Togliete lentamente le mani e riaprite gli occhi
- Mettere a fuoco un oggetto il più lontano possibile guardando fuori da una finestra. L'occhio è fatto per guardare lontano ed in questo modo riacquisisce la sua "posizione" più naturale
- Con la punta delle dita, massaggiate l'area al di sotto delle sopracciglia (dalla parte superiore del naso al bordo delle palpebre) compiendo movimenti circolari
- Sedetevi con il busto eretto e distendete un braccio davanti a voi con il pollice rivolto verso l'alto. Ora considerate cinque oggetti: la punta del vostro naso, il vostro braccio disteso, il vostro pollice e altri due oggetti più distanti nella stanza. Guardate un oggetto dopo l'altro, fermandovi con lo sguardo fisso su ognuno per alcuni atti respiratori. Infine, utilizzate entrambi gli occhi e lasciate vagare lo sguardo sulla punta del naso, sul braccio, sul pollice e sui due oggetti, e terminate l'esercizio guardando un punto in lontananza
- Tenete il dito indice della mano destra a livello degli occhi, a circa mezzo braccio di distanza dagli occhi. Tenete il dito indice della mano sinistra a circa 15 centimetri dietro di esso. A intervalli costanti, guardate alternatamente le due dita. Continuate per un minuto
- Guardate in avanti tenendo la testa dritta e rilassate i muscoli facciali e la mandibola. Ora aprite e chiudete entrambe le palpebre per 20 volte. Durante tutto l'esercizio mantenete i muscoli rilassati – le palpebre devono muoversi lentamente e senza sforzo, come le ali di una farfalla.