



LAVORARE CON LA GIUSTA POSTURA MANTIENE IN SALUTE



a cura del Dr. Davide Festa - Osteopata D.O., docente di osteopatia

CHI SIAMO



L'ENTE BILATERALE DEL TERZIARIO (E.B.T.)

è formato e gestito dall'associazione imprenditoriale ASCOM CONFCOMMERCIO e dalle Organizzazioni Sindacali delle lavoratrici e dei lavoratori – FILCAMS CGIL, FISASCAT CISL, UILTuCS UIL.



L'E.B.T. si rivolge, quale beneficiari dei propri servizi, alle aziende che applicano il CCNL terziario, distribuzione, servizio ed ai loro dipendenti, entrambi se in regola con la contribuzione contrattualmente prevista a favore dell'Ente stesso.



L'ENTE BILATERALE LAVORO DEL TURISMO (E.B.L.T.)

è formato e gestito dalle Associazioni imprenditoriali EPAT (Pubblici Esercizi), FEDERALBERGHI (agenzie alberghiere), FAITA (camping e villaggi turistici) e dalle Organizzazioni Sindacali delle lavoratrici e dei lavoratori – FILCAMS CGIL, FISASCAT CISL, UILTuCS UIL.



L'E.B.L.T. si rivolge quali beneficiari dei propri servizi, alle aziende che applicano i CCNL delle aziende alberghiere e della ristorazione, dei pubblici servizi e ai loro dipendenti, ma devono essere in regola con la contribuzione prevista contrattualmente a favore dell'Ente stesso.

SCOPI DEGLI ENTI

Gli Enti Bilaterali operano come strumento di servizio per la realizzazione di politiche, progetti e servizi di favore nei confronti sia delle imprese sia delle lavoratrici e lavoratori dei settori del terziario e del turismo ricompresi dai Contratti Nazionali di Lavoro sottoscritti dalle Pari Sociali socie degli Enti stessi.

CONTATTI

Sede: Via Massena 20, 10128 – Torino

mail E.B.T.: segreteriaaterziario@ebtorino.it

Sito: www.ebtorino.it

mail E.B.L.T.: segreteriaiturismo@ebtorino.it

INDICE

<u>PRESENTAZIONE DEL MANUALE</u>	6
<u>INFORMAZIONI PRELIMINARI DI BASE</u>	8
<i>Anatomia Generale</i>	8
<i>Postura</i>	12
<i>Propriocezione</i>	15
<i>Protrusione e Ernia</i>	16
<i>Le tre regole fondamentali che regolano il nostro corpo</i>	19
<u>ESERCIZI PER STARE BENE PREVENENDO O ELIMINANDO O ATTENUANDO I DOLORI</u>	20
<i>ESERCIZI VALIDI PER TUTTI</i>	22
<i>croce sulla panca</i>	22
<i>pallina pancia in su</i>	23
<i>sdraiati sul pallone</i>	24
<i>allungamento lombare alla spalliera o ad un appoggio angelo senza neve</i>	25
<i>26</i>	26
<i>mobilizzare il bacino da seduti</i>	27
<i>mobilizzazione lombare prima di alzarsi dal letto</i>	28
<i>mezzo dorso del gatto</i>	29
<i>allungamento lombare a terra</i>	30
<i>allungare la colonna alla spalliera o ad un ancoraggio simile</i>	31

<i>distendere la colonna utilizzando la poltrona</i>	32
<i>postura contro il muro</i>	33
<i>diminuire dolore lombare usando la sedia</i>	34

ACCORGIMENTI PER STARE BENE PREVENENDO O ELIMINANDO O ATTENUANDO I DOLORI

<i>ACCORGIMENTI VALIDI PER TUTTI</i>	36
<i>come regolare il cuscino da supini (pancia in su)</i>	36
<i>come regolare il cuscino dormendo sul fianco</i>	37
<i>come alzarsi dal letto</i>	38
<i>come stare seduti a tavola quando si ha male</i>	39
<i>come alzarsi dalla sedia</i>	40
<i>come sedersi</i>	41
<i>come posizionare la spalla dormendo sul fianco</i>	42
<i>quando ci si lava la mattina</i>	43
<i>rilassare le spalle</i>	44
<i>rilassare la colonna vertebrale</i>	45
<i>cambiare i modi di stare in piedi</i>	47
<i>dormire sul fianco quando si avverte dolore lombare</i>	48

COME SVOLGERE LE ATTIVITA' LAVORATIVE DI ADDETTA MENSA...MA NON SOLO

<i>le tre regole di base</i>	50
<i>COME SVOLGERE CORRETTAMENTE LE ATTIVITA' LAVORATIVE PREVISTE DALLE MANSIONI DA ESERCITARE</i>	52
<i>lavare i piatti</i>	52

<i>come non piegare la schiena quando il lavandino è profondo</i>	53
<i>posizione da assumere quando il lavandino è troppo basso rispetto alla propria altezza</i>	54
<i>cambiare l'angolo del piatto</i>	55
<i>come portare secchi e/o sacchi</i>	56
<i>come impugnare il manico del secchio</i>	57
<i>come lavare i pavimenti con lo spazzolone</i>	58
<i>come lavare a terra i punti particolarmente sporchi</i>	59
<i>come alzare pesi da terra</i>	60
<i>come alzare le sedie</i>	61
<i>come alzare pesi da terra in due</i>	62
<i>come servire il cibo nei piatti</i>	63
<i>come svuotare i bidoni della spazzatura</i>	64
<i>come prendere la gastronom quando è posta in alto</i>	65
<i>come spingere il carrello</i>	66
<i>come tirare il carrello</i>	67
<i>come impugnare la spugna</i>	68
<i>come spazzare a terra</i>	69
<i>come lavare le stoviglie</i>	70
<i>come lavare le sedie</i>	71
<i>come scolare la pasta</i>	72
<i>come raccogliere pesi che sono posizionati di lato rispetto a sé</i>	73
<i>come spostare pesi da un lato all'altro rispetto a sé</i>	74
<i>come portare pesi davanti a sé ad altezza spalle</i>	75
<i>come trasportare pesi</i>	76
<i>come alzare pesi oltre l'altezza del viso</i>	77

COME SVOLGERE LE ATTIVITA' LAVORATIVE DI 78 **COMMESSA/O E ADDETTA/O VENDITA**

...MA NON SOLO

<i>le tre regole di base</i>	79
<i>COME SVOLGERE CORRETTAMENTE LE ATTIVITA' LAVORATIVE PREVISTE DALLE MANSIONI DA ESERCITARE</i>	81
<i>come trasportare carichi pesanti</i>	81
<i>come appoggiare carichi lontano dal nostro corpo</i>	82
<i>come appoggiare i carichi a terra o comunque a livello del suolo</i>	83
<i>come appoggiare i carichi in basso, ad es. nei primi piani dello scaffale</i>	84
<i>come appoggiare carichi ad altezza media del proprio corpo</i>	85
<i>come appoggiare carichi in alto pur arrivandoci con i piedi a terra</i>	86
<i>come appoggiare i carichi molto in alto non arrivandoci nemmeno con i piedi a terra</i>	87
<i>come spingere il carrello</i>	88
<i>come tirare il carrello</i>	89
<i>come sollevare pesi che sono a lato del proprio corpo</i>	90
<i>spostare pesi da un lato all'altro del proprio corpo</i>	91
<i>come portare pesi davanti a sé ad altezza spalle</i>	92
<i>come trasportare carichi davanti a sé in basso</i>	93
<i>come alzare pesi oltre l'altezza del viso</i>	94
<i>come sistemare la merce</i>	95
<i>cambiare l'altezza della sedia davanti al P.C.</i>	96

<i>o alle casse (per evitare dolore cervicale ed al trapezio) come fare quando non si può alzare o abbassare la seduta e l'oggetto da guardare (es. Cassa al supermercato o P.C.)</i>	97
<i>come appoggiare la merce nel banco frigo posto vicino a sé</i>	98
<i>come appoggiare la merce nel banco frigo quando è posto lontano da sé</i>	99
<i>come alzare pesi da terra in due</i>	100
<i>come alzare pesi da terra</i>	101
<i>come appoggiare carichi vicino a sé</i>	102
<u>COMMENTO E RACCOMANDAZIONI FINALI</u>	103

PRESENTAZIONE DEL MANUALE

**Questo manuale
dovrà essere di stimolo per tutti coloro che hanno
deciso di stare fisicamente bene.**

Ogni mattina la sveglia suona e la giornata inizia, ci si alza, ci si lava, si fa colazione e via al lavoro. Ore di lavoro, che a prescindere dalla mansione impegnano oltre che a mente, anche il corpo. Finito il lavoro non finisce il l'impegno fisico nello sbrigare le faccende giornaliere.

Tutto questo per la stragrande maggioranza dell'anno.

Occorre avere consapevolezza, che nello svolgere tali attività fisiche si è esposti a dei rischi che possono dare qualche grattacapo e causare qualche acciaccio più o meno serio a: vertebre, muscoli, tendini e articolazioni varie.

La legge inerente la sicurezza sul lavoro è stata emanata con la finalità di abbassare il livello dei rischi dove e mentre si lavora; questo manuale ha invece l'intento di prevenire per quanto possibile alcuni di questi rischi, soprattutto quelli portatori di dolori, acciacchi e vere e proprie menomazioni fisiche. Il manuale pone l'attenzione su come svolgere le attività lavorative, senza però escludere quelle routinarie giornaliere.

Bisogna considerare che, sfortunata a parte, i movimenti e le posture sbagliate causano i problemi muscolo scheletrici, in queste pagine ognuno potrà trovare risposte su come evitarli e stare bene.

Sarà analizzato a grandi linee il corpo umano e nel raccomandare un'attività fisica semplice, ma regolare, saranno date indicazioni utili a prevenire eventuali infortuni e a tenersi in forma.

Occorre però non trovare scuse atte ad evitare novità motorie, pensando che possano "complicare" la vita, perché dopo una prima fase di apprendimento rientreranno nelle abitudini e saranno svolte con naturalezza; occorre avere consapevolezza che tali novità possono evitare o risolvere o almeno attenuare i problemi fisici e fare stare meglio.

Innanzitutto saranno spiegate nozioni essenziali e di base di anatomia, per analizzare i vari rischi che interessano: cervicale, tronco e lombare.

INFORMAZIONI PRELIMINARI DI BASE

ANATOMIA GENERALE

La ragione per cui i libri anatomia sono così voluminosi è perché le strutture, gli organi, muscoli, i sistemi muscolo-scheletrici sono descritti in modo minuzioso.

Nelle prossime righe sarà analizzata solo la struttura scheletrica, al fine di capire meglio possibile la complessa mescolanza di strutture e livelli che insieme compongono un sistema muscolo-scheletrico.

Un po' di definizioni

1. Le articolazioni sono giunzioni tra due o più ossa, sono un punto di snodo.
2. La cartilagine è un rivestimento che permette alle parti dell'osso che fanno parte dell'articolazione di potersi muovere con un attrito minore.
3. La membrana sinoviale e il rivestimento interno dell'articolazione e provvede alla produzione di un fluido liquido particolare per mantenere l'articolazione lubrificata.

4. La capsula è il rivestimento esterno dell'articolazione, che viene così protetta. La membrana sinoviale è effettivamente il rivestimento interno della capsula.

5. I legamenti sono spesse bande che servono a far sì che l'articolazione non si muova troppo in direzioni traumatiche. Oltre ad essere "cinghie" di fissaggio, i legamenti hanno anche un'altra funzione, grazie a milioni di collegamenti con le terminazioni dei nervi sensitivi, provvedono a tenere costantemente informato il cervello riguardo al meccanismo di consapevolezza spaziale.

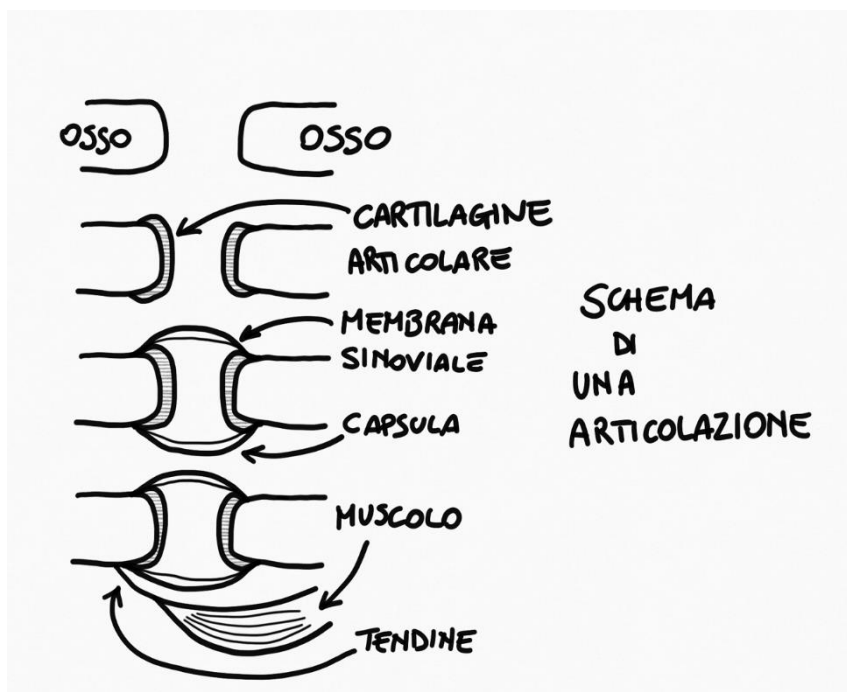
6. I muscoli sono le unità attive che fanno muovere le articolazioni.

7. I tendini sono le "corde" che collegano i muscoli all'osso.

8. I nervi sono i "fili elettrici" che portano le informazioni dalle e alle articolazioni. I motoneuroni arrivano dal cervello e mandano i segnali per far contrarre i muscoli, i nervi sensitivi portano informazioni al cervello riguardo alla posizione dell'articolazione.

9. I vasi sanguigni, arterie e vene rispettivamente portano energia, nutrimento e salute alla articolazione.

In questi pochi passaggi è spiegato in modo semplice, ma completo, che cosa è un'articolazione.



Fasce

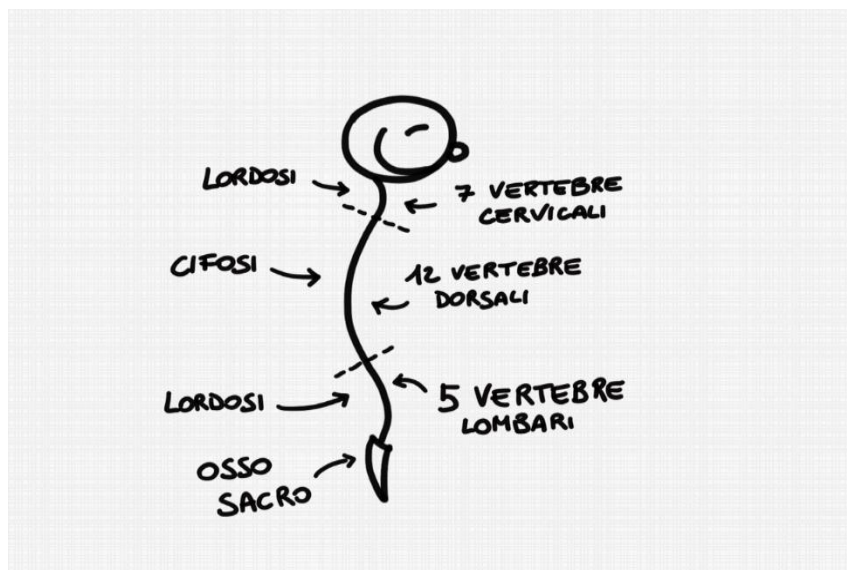
Le fasce come i legamenti sono composte da tessuto connettivo, infatti mettono in relazione due parti anatomiche diverse. La fascia ha il compito di "tenere insieme" il corpo. In caso di taglio profondo si può vedere uno strato bianco sotto la pelle, quello è parte della fascia.

La fascia è una sorta di film protettivo che avvolge tutte le strutture corporee.

La colonna vertebrale

Ogni osso della colonna vertebrale è chiamato vertebra, le vertebre insieme compongono appunto la colonna vertebrale. La colonna vertebrale è divisa in regioni: cervicale, toracica, lombare, sacrale e coccigea. Le vertebre cervicali sono 7 (C1-C7), quelle dorsali 12 (T1-T12), quelle lombari 5 (L1-L5), l'osso sacro è composto da 5 vertebre fuse insieme, il coccige è composto da 3-4 vertebre. L'osso sacro ha una forma triangolare ed è la base della colonna vertebrale, il coccige è la rimanenza della coda umana. Ogni vertebra si muove separata l'una dall'altra ed è unita da un disco.

La parte anatomica che mette in relazione la colonna vertebrale con le gambe è il bacino, che è composto da osso sacro e osso iliaco. L'articolazione sacro-iliaca è il punto in cui il bacino scarica il peso della colonna verso le gambe. Tutte le forze che arrivano dall'alto o dal basso convergono in quel punto, per questo motivo l'articolazione sacro-iliaca è una parte fondamentale del corpo umano.



Due aspetti molto importanti per il nostro corpo sono la postura e la propriocezione.

POSTURA

La postura è personale ed ognuno si differenzia per meccanismi posturali diversi. La postura è il modo con cui la persona contrasta la forza di gravità.

In molti casi le abitudini posturali possono causare problemi alla schiena; le due posizioni che ricorrentemente vengono assunte: seduta ed eretta, sono a fondamento di molti problemi fisici.

Avere posizioni curve eccessive può creare problemi posturali.

Essere in statica posteriore significa che il bacino si pone in avanti rispetto al torace e questo crea problemi alla base della colonna

vertebrale e la maggior parte del peso del corpo viene scaricato sul calcagno.

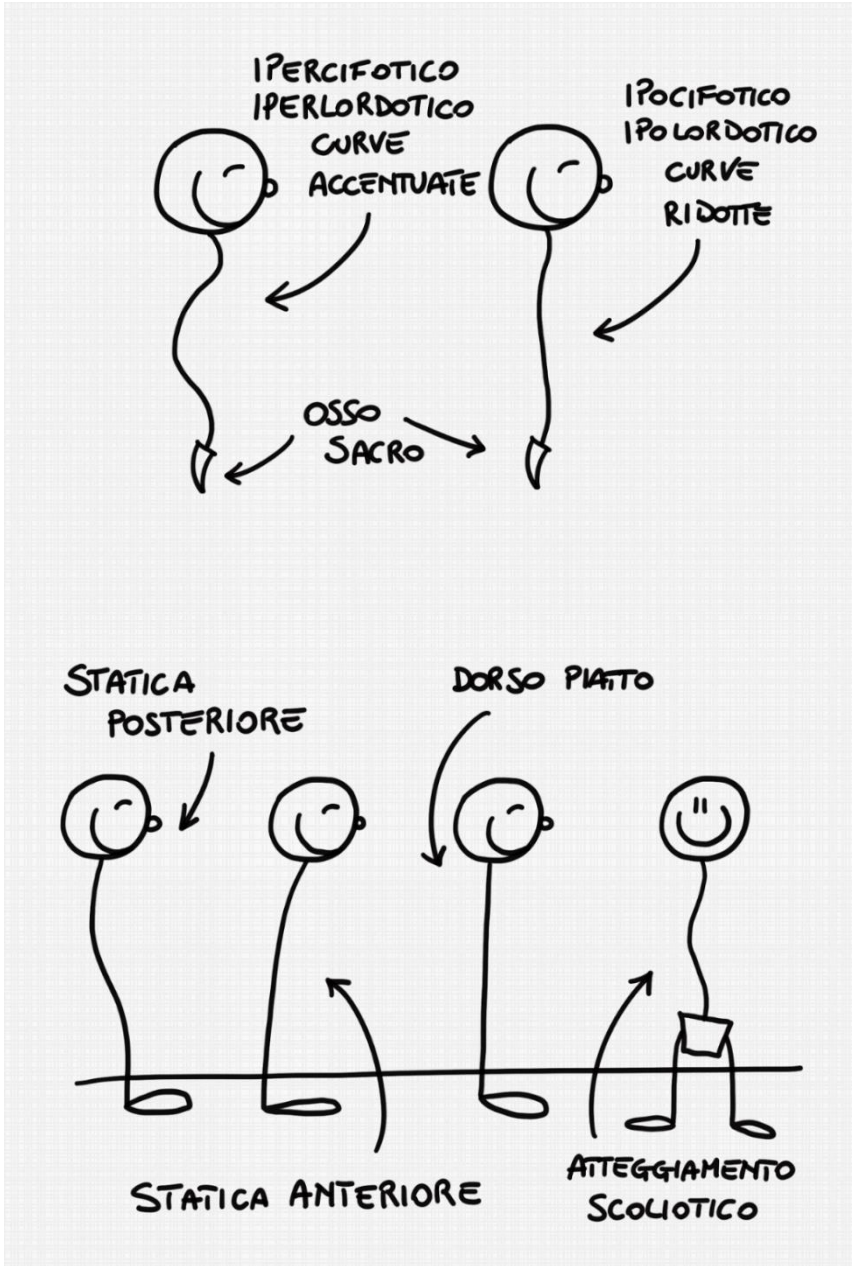
Essere in statica anteriore significa invece che il bacino si pone indietro rispetto al torace e la maggior parte del peso del corpo sull'avampiede.

Anche la mancanza di curve, però, può essere un problema, in quanto la colonna vertebrale non può sfruttarle per ammortizzare le sollecitazioni.

La scoliosi è una patologia che deve essere approcciata con l'ortopedico, questo manuale si limita a segnalare l'atteggiamento scoliotico che non rientra nella patologia; questo tipo di postura è una compensazione che il corpo mette in atto per sopportare la gravità, lo farà adattandosi con lateralità e rotazioni vertebrali, che danno la caratteristica curvatura ad "S" alla colonna.

Per una più agevole comprensione semplificheremo riducendo a quattro le tipologie posturali di base:

- *Iperlordotico e ipercifotico - curve troppo accentuate;*
- *Ipolordotico ipocifotico - mancanza di curve;*
- *Statica posteriore, statica anteriore;*
- *Atteggiamento Scoliotico.*



PROPRIOCEZIONE

La propiocezione, spiegata in modo semplice, è la consapevolezza spaziale del proprio corpo e la capacità di controllare la posizione in modo automatico o volontario.



PROTRUSIONE E ERNIA

Tra una vertebra e l'altra, o meglio, tra un corpo vertebrale e l'altro, c'è un disco chiamato intervertebrale, esso è continuamente sollecitato da forze compressive e torsive. Il disco è composto da un nucleo polposo interno circondato da anelli fibrosi.

Ma cosa si intende per protrusione e ernia del disco?

La protrusione è un cedimento degli anelli fibrosi senza rottura e senza fuoriuscita del nucleo polposo.

L'ernia invece è una rottura degli anelli fibrosi e una fuoriuscita del nucleo polposo.

Quando gli anelli fibrosi si usurano fino alla rottura, dal disco esce un rigonfiamento formato dall'espulsione del nucleo polposo, non essendoci molto spazio nella colonna vertebrale tra disco e nervo che si dirama dal midollo allungato, basta una piccola pressione del disco o del nucleo polposo espulso sul nervo per procurare dolore.

Ogni nervo porta informazione sensitiva e motoria ad un determinato numero di parti anatomiche: alla pelle, ai muscoli, alle ossa; sono i nervi che ci comunicano il malessere e quindi il dolore della parte anatomica di cui hanno "competenza".

L'unico modo per non avere dolore è alleggerire la pressione sul nervo.



Qualche curiosità sulla composizione del corpo umano

Ossa

numeri:

Scheletro: 206

Cranio: 22

Colonna: 7 cervicali, 12 toraciche, 5 lombari, 5 sacrali, 3-4 coccigee

Coste: 12 paia

Piede: 26

Polso: 8

Mano (polso compreso): 27

Articolazioni: 68

peso:

Circa 10 Kg. Per un soggetto di circa 50 Kg.

Circa 16 Kg. Per un soggetto di circa 80 Kg.

resistenza:

Le ossa possono sopportare una tensione di 2500 kg/cm₂

Muscoli

numeri:

656 volontari

40% muscoli scheletrici

Diametro fibre muscolari da 10 a 100 millesimi di millimetro.

Muscoli dell'occhio si possono contrarre in 1/100 di secondo.

Le tre regole fondamentali che regolano il nostro corpo

- Comfort
- Risparmio delle energie
- Non dolore



ESERCIZI PER STARE BENE PREVENENDO O ELIMINANDO O ATTENUANDO I DOLORI

A seguire saranno presentati e spiegati gli esercizi utili a **risolvere o almeno alleviare dolori ed acciacchi**, che assillano e creano difficoltà nel lavoro e nell'attività quotidiana della vita.

Questi esercizi vanno eseguiti quando si avvertono uno o più sintomi tra quelli elencati qui di seguito:

- stanchezza, dolore, pesantezza della zona cervicale e trapezio (dietro al collo e sulle spalle);
- dolore e/o sensazione di scossa elettrica e/o torpore alla zona cervicale-trapezio-braccio (tipico della brachialgia), il dolore può arrivare in alcuni casi anche alle dita della mano;
- sensazione di eccessiva fatica a mantenere la stazione eretta;
- stanchezza, pesantezza, dolore lombare (parte bassa della schiena);
- dolore e/o sensazione di scossa elettrica e/o torpore alla zona lombare-gluteo-gamba (tipico della sciatalgia), il dolore può arrivare in alcuni casi anche al piede.

Struttura degli esercizi

Ogni esercizio è strutturato in modo da semplificarne al massimo la comprensione, anche con un disegno esplicativo.

Gli esercizi hanno un titolo indicativo la loro natura.

Nell'esecuzione è spiegato come eseguirli in modo corretto.

Eeguire periodicamente questi esercizi (almeno tre volte la settimana).

ESERCIZI VALIDI PER TUTTI

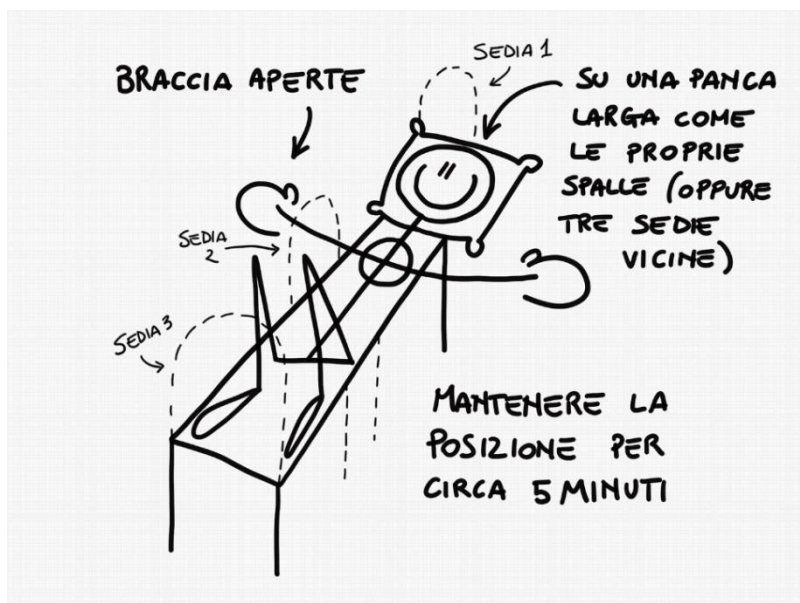
Esercizio - CROCE SULLA PANCA

Esecuzione

Sdraiarsi supini (pancia in su), con gambe piegate, piedi appoggiati sulla panca vicino ai glutei, testa sul cuscino e braccia aperte lasciate cadere in fuori a formare una croce. Si dovrà percepire una sensazione d'apertura della zona della parte anteriore del torace (sterno).

Tempo di esecuzione

Senza dolore alle braccia o spalle durante l'esecuzione - 5 min.;
in caso di dolore a braccia o spalle - 1 min. in posizione e 1 min. con le mani sulla pancia, ripetuto per 3 volte.



Esercizio - PALLINA PANCIA IN SU

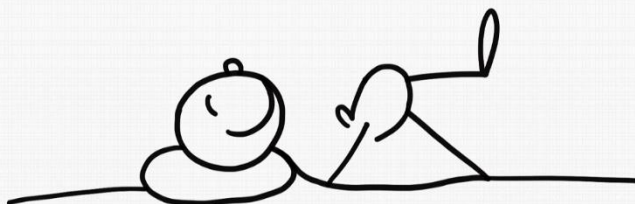
Esecuzione

Sdraiarsi supini (pancia in su), abbracciare le gambe piegate, testa sul cuscino. Si dovrà percepire una sensazione di allungamento della parte lombare (parte bassa della schiena).

Tempo di esecuzione

5 min.

SDRAIATI, SUPINI, TESTA SUL CUSCINO
GAMBE PIEGATE, GINOCCHIA AL PETTO,
ABBRACCIARE LE GAMBE.



Esercizio - SDRAIATI SUL PALLONE

Esecuzione

Sdraiarsi sul pallone prono (pancia in giù) facendo combaciare il punto più alto del pallone con la zona lombare.

Tempo di esecuzione

5 min.



Esercizio - ALLUNGAMENTO LOMBARE ALLA SPALLIERA O AD UN APPOGGIO

Esecuzione

Appoggiare la palla grande alla spalliera oppure ad un appoggio. Impugnare lo staggio o un appiglio immediatamente più alto delle proprie spalle, mettere i piedi sotto al pallone, appoggiare le ginocchia alla palla e piegando le gambe indietro con il bacino come per sedersi e rimanere in quella posizione allungando la schiena

Tempo di esecuzione

Poiché rimanere aggrappati è piuttosto faticoso meglio mantenere la posizione per 1 min. poi riposare 30 sec. La serie deve essere ripetuta per 5 volte.



Esercizio - ANGELO SENZA NEVE

Esecuzione

sdraiarsi supini (pancia in su), con le gambe piegate, i piedi appoggiati vicino ai glutei, la testa sul cuscino.

Tenendo le braccia aperte e tese, muoverle a semicerchio dal bacino fin sopra la testa cercando di sfiorare il terreno con il dorso delle mani. Si dovrà avere la sensazione d'apertura della parte anteriore del torace (sterno).

Tempo di esecuzione

Senza dolore alle braccia o spalle durante l'esecuzione - 5 min.

In caso di dolore a braccia o spalle - 1 min. in posizione e 1 min. con le mani sulla pancia ripetuto per 3 volte.



Esercizio - MOBILIZZARE IL BACINO DA SEDUTI

Esecuzione

Sedersi "in punta" alla sedia, divaricare piedi e gambe. Mobilizzare il bacino in questo modo: mentre si porta avanti un ginocchio, portare l'altro indietro, spingendo avanti un ginocchio e ritraendo l'altro. Prima una gamba poi l'altra alternandole

Tempo di esecuzione

5 min.



Questo esercizio è molto indicato quando si ha poca scioltezza nel camminare, oltre ad avvertire eccessiva fatica nel mantenere la stazione eretta.

Esercizio - MOBILIZZAZIONE LOMBARE PRIMA DI ALZARSI DAL LETTO

Esecuzione

Seduti sul letto, posizionare le mani sulle ginocchia e guardare avanti, portare la pancia avanti e dietro (pancia in dentro, pancia in fuori) in modo da mobilizzare la zona lombare e riscaldarla prima di mettersi in piedi.

Tempo di esecuzione

2-3 minuti



Esercizio - MEZZO DORSO DEL GATTO

Esecuzione

Posizionarsi in quadrupedia prona (mettersi a quattro zampe con mani e ginocchia a contatto con il terreno), contraendo poi i glutei e gli addominali, inarcare la colonna verso l'alto (convessità verso l'alto)

Tempo di esecuzione

Mantenere la posizione inarcata per 30 sec. poi colonna dritta per 30 sec. Ripetere 5 volte.



Esercizio - ALLUNGAMENTO LOMBARE A TERRA

Esecuzione

Inginocchiarsi a terra seduto sui talloni ed appoggiare le mani a terra cercando di allungarsi più possibile sempre tenendo il bacino sui talloni.

Tempo di esecuzione

Senza dolore alle braccia o alle spalle durante l'esecuzione - 5 min.
In caso di dolore a braccia o spalle - 1 min. in posizione e 1 min. con le mani sulla pancia, ripetere 3 volte.



Esercizio - ALLUNGARE LA COLONNA ALLA SPALLIERA O AD UN ANCORAGGIO SIMILE

Esecuzione

Posizionarsi in modo da avere la spalliera o un simile ancoraggio su un lato del corpo, mettere i piedi uniti vicino alla spalliera ed aggrapparsi con la mano opposta ad essa ad uno staggio o appiglio in alto sopra la testa. Lasciarsi sporgere di lato con il bacino in modo da allungarsi e formare con il corpo una ampia curva.

Tempo di esecuzione

Senza dolore alle braccia o alle spalle durante l'esecuzione - 3 min.
In caso di dolore a braccia o spalle - 1 min. in posizione e 1 min. di riposo.



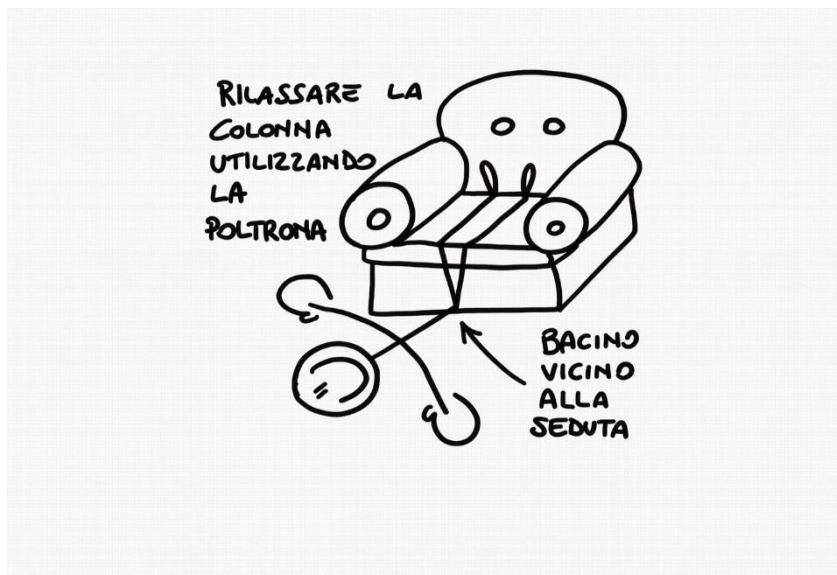
Esercizio - DISTENDERE LA COLONNA UTILIZZANDO LA POLTRONA

Esecuzione

Posizionarsi con il bacino contro la poltrona e i polpacci sulla seduta, mettere il cuscino sotto la testa, aprire le braccia tese ed aperte a 90° rispetto al corpo.

Tempo di esecuzione

Senza dolore alle braccia o alle spalle durante l'esecuzione - 5 min.
In caso di dolore a braccia o spalle - 1 min. in posizione e 1 min. con le mani sulla pancia, ripetere 3 volte.



Esercizio - POSTURA CONTRO IL MURO

Esecuzione

Sdraiarsi a terra supini (pancia in su) con il cuscino sotto la testa, appoggiare i glutei al muro e con le gambe piegate appoggiare anche le piante dei piedi al muro.

Tempo di esecuzione

Mantenere questa posizione di relax per qualche minuto, respirando profondamente.



Esercizio - DIMINUIRE DOLORE LOMBARE USANDO LA SEDIA

Esecuzione

Sedersi sulla sedia con il bacino ben vicino allo schienale. Flettersi in avanti finché il torace è appoggiato alle gambe. Lasciare le braccia a penzolari e rilassare la schiena allungandola.

Tempo di esecuzione

5 min.



ACCORGIMENTI PER STARE BENE PREVENENDO O ELIMINANDO O ATTENUANDO I DOLORI

Nelle pagine seguenti saranno indicati alcuni accorgimenti che, se adottati, risulteranno utili quanto gli esercizi, anche **a fine preventivo**.

Abituarsi ad adottare questi semplici accorgimenti, fa sì che le posizioni appresso illustrate e spiegate vengano assunte in via naturale ed automatica.

Questo permette di non forzare il nostro corpo o parti di esso, in posizioni innaturali, che in quanto tali ci producono fastidiosi dolori dei quali possiamo facilmente farne a meno.

ACCORGIMENTI VALIDI PER TUTTI

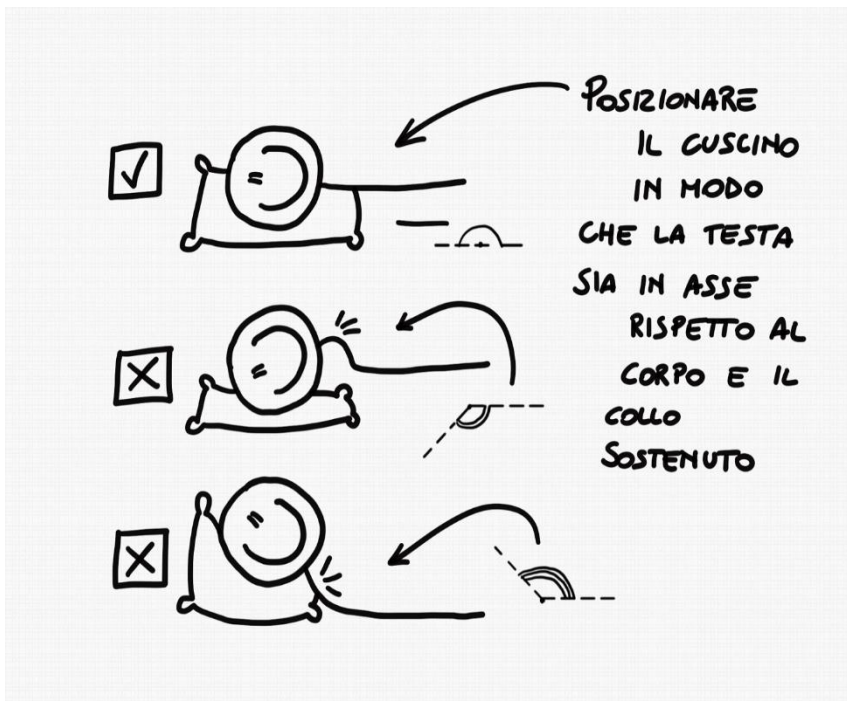
COME REGOLARE IL CUSCINO DA SUPINI (PANCIA IN SU)

Regolare il cuscino in modo tale che il viso sia mantenuto parallelo al piano di appoggio, con la testa un po' in avanti e il collo ben sostenuto.



COME REGOLARE IL CUSCINO DORMENDO SUL FIANCO

Regolare il cuscino in modo tale che il viso sia mantenuto in asse con il busto ed il collo ben sostenuto.



COME ALZARSI DAL LETTO

Dalla posizione a pancia in su rotolare sul fianco, facendo attenzione di muovere spalle e bacino insieme evitando la torsione, piegare le gambe e farle scendere dal letto utilizzandole come contrappeso, spingersi infine forte con le braccia in modo da sollevare in posizione verticale il busto. Ci si ritroverà così seduti.



COME STARE SEDUTI A TAVOLA QUANDO SI HA MALE

Sedersi su un cuscino posto sulla sedia e appoggiare i piedi su un rialzo affinché le gambe rimangano piegate.



COME ALZARSI DALLA SEDIA

Mantenendo la schiena dritta, posizionare il capo in modo da guardare dritto e non a terra, appoggiarsi con le mani sulle ginocchia ed alzarsi facendo forza sulle braccia.



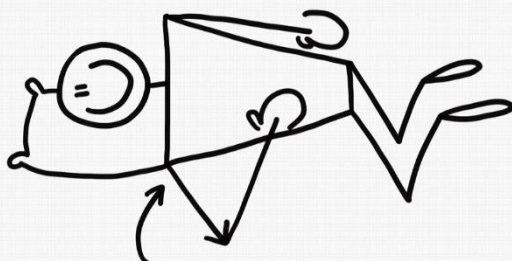
COME SEDERSI

Mantenendo la schiena dritta, posizionare il capo in modo da guardare dritto e non a terra, appoggiarsi con le mani sulle ginocchia e sedersi scaricando il peso sulle braccia.



COME POSIZIONARE LA SPALLA DORMENDO SUL FIANCO

Sdraiati sul fianco, appoggiarsi sulla scapola con la spalla "sganciata" in fuori, in modo da aprire un angolo tra braccio e busto (ascella aperta).



**TENERE LA SPALLA IN FUORI
ED APPOGGIARSI SULLA SCAPOLA**

QUANDO CI SI LAVA LA MATTINA

Mantenere sempre la schiena dritta e per lavarsi parti del corpo per le quali è necessario chinarsi (ad esempio le ascelle) appoggiarsi sempre al lavandino con una mano, in modo da scaricare peso affinché non gravi tutto sulla lombare.



RILASSARE LE SPALLE

Ogni 10 minuti circa ricordarsi di rilassare le spalle, soprattutto quando si è particolarmente stanchi.



RILASSARE LA COLONNA VERTEBRALE

Ogni tanto e quando se ne sente la necessità, occorre rilassare la colonna vertebrale.

stando in piedi

Mantenere la colonna dritta e le gambe piegate, appoggiarsi sulle ginocchia scaricando il peso sulle gambe, rilassare la parte bassa della schiena (lombare) per 1-2 minuti.



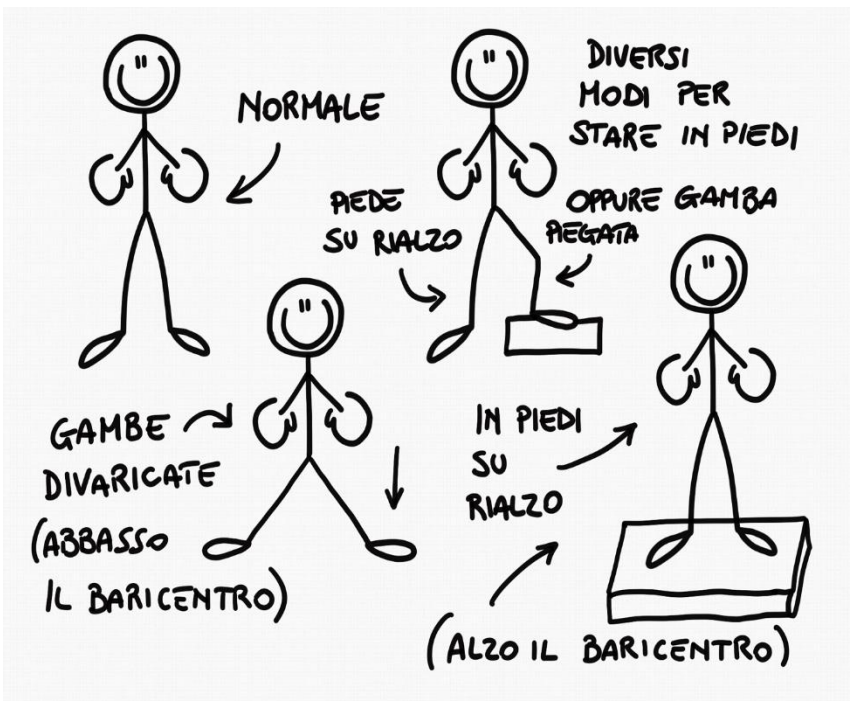
appoggiandosi al muro

Mantenendo la colonna dritta e le gambe piegate, appoggiarsi al muro, scaricando il peso sulla parete e sulle gambe. Rilassare la parte bassa della schiena (lombare) per 2-3 minuti.



CAMBIARE I MODI DI STARE IN PIEDI

Quando si devono svolgere mansioni in piedi è consigliabile cambiare spesso posizione, ovvero le seguenti: 1) normale, 2) con le gambe divaricate, 3) con un piede su un rialzo o, se non lo si ha, gamba leggermente piegata, 4) su un rialzo quando si deve alzare il baricentro (ad esempio se si lavora su piani alti rispetto alla propria altezza e cioè sopra il livello del cuore).



DORMIRE SUL FIANCO QUANDO SI AVVERTE DOLORE LOMBARE

Sarà sufficiente sdraiarsi su un fianco, tenendo un cuscino tra le gambe raccolte.



COME SVOLGERE LE ATTIVITÀ LAVORATIVE DI ADDETTA MENSA...MA NON SOLO

Il manuale ora si concentra su come sia meglio svolgere le attività lavorative afferenti una specifica figura professionale, l'addetta mensa, per evitare dolori ed acciacchi conseguenti alle mansioni che vengono effettuate con modalità scorrette dal punto di vista fisico.

Si è preso a riferimento questa figura professionale, in quanto molto popolata nel settore della ristorazione e le lavoratrici che la rivestono sono quelle maggiormente soggette a subire problemi fisici, soprattutto con l'avanzare dell'età e dopo anni di attività.

Ciò non toglie che quanto vale per l'addetta mensa vale parimenti per qualsiasi attività fisica lavorativa e non, che venga eseguita con le stesse condizioni e/o modalità.

Quindi, quanto sarà indicato per l'addetta mensa potrà validamente essere applicato da chiunque.

Prima di passare alle modalità di svolgimento corretto delle più importanti, impegnative e ripetitive attività e mansioni, è opportuno conoscere ed adottare 3 regole base.

1.ma regola base

Tutto ciò che il nostro corpo ha “doppio” deve essere usato.

Ogni volta, quindi, che ne abbiamo la possibilità dobbiamo utilizzare entrambe le braccia, entrambe mani, e così via.

Bisogna imparare ad usare entrambi gli arti in modo da dimezzare il lavoro.



2.da regola base

Cambiare sempre posizione quando si lavora, soprattutto durante i lavori ripetitivi, in modo da non rendere ciclico il movimento.

3.za regola base

Mantenere la posizione corretta della schiena durante gli sforzi. La colonna vertebrale quando ci si piega avanti, dovrà sempre rimanere "dritta" come quando si è in posizione eretta. Per ottenere questo risultato, quando ci si piega farlo con le gambe e non con il busto, cercando di mantenere il bacino in fuori e lo sguardo avanti.



COME SVOLGERE CORRETTAMENTE LE ATTIVITÀ LAVORATIVE PREVISTE DALLE MANSIONI DA ESERCITARE

LAVARE I PIATTI

Quando si lavano i piatti mantenere la schiena dritta e lo sguardo avanti, evitare di guardare per tutto il tempo la stoviglia che si sta lavando.



COME NON PIEGARE LA SCHIENA QUANDO IL LAVANDINO È PROFONDO

Prima di iniziare il lavaggio, mettere due colonne di piatti nel lavandino, poi posizionarvi sopra una teglia e solo dopo riempire il lavandino di acqua. In questo modo il fondo della teglia fungerà da nuovo fondo del lavandino, permettendo di posizionare le stoviglie più in alto evitando così di piegare la schiena per lavarle.



POSIZIONE DA ASSUMERE QUANDO IL LAVANDINO È TROPPO BASSO RISPETTO ALLA PROPRIA ALTEZZA

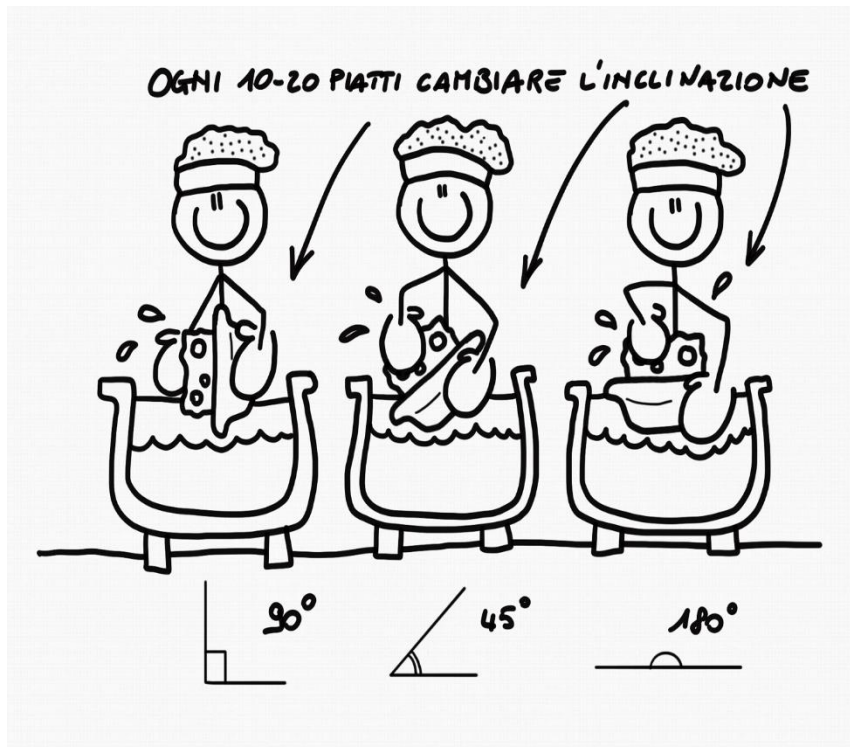
Non potendo alzare o abbassare il lavandino, l'unica soluzione è adattare la propria postura. Se il lavandino è troppo basso, divaricando le gambe si abbasserà il proprio baricentro, il lavandino quindi risulterà più alto.



CAMBIARE L'ANGOLO DEL PIATTO

Lavando i piatti inclinare il piatto in modo diverso, per facilità 90° - 45° - 180° , in modo che spalla, gomito, polso e mano cambino movimento.

Cambiare posizione ogni 5 piatti.



COME PORTARE SECCHI E/O SACCHI

Distribuire il peso in modo simmetrico in modo da caricare il peso su entrambe le braccia.



COME IMPUGNARE IL MANICO DEL SECCHIO

Impugnando i manici, le mani dovranno sempre essere chiuse, evitando di portare il carico soltanto con le dita quasi distese



COME LAVARE I PAVIMENTI CON LO SPAZZOLONE

Impugnare il manico dello spazzolone più in alto possibile, in modo da poter tenere la schiena dritta, e pulire il pavimento molto vicino ai propri piedi, poi se possibile pulire disegnando un 8 orizzontale a terra mentre si indietreggia (pulito davanti, sporco alle spalle)



COME LAVARE A TERRA I PUNTI PARTICOLARMENTE SPORCHI

Quando si deve strofinare a terra con particolare forza i punti più sporchi, tenere la schiena dritta in modo da scaricare al meglio il peso sul manico dello spazzolone.



COME ALZARE PESI DA TERRA

Alzare il peso da terra piegando le gambe e tenendo la schiena dritta, il bacino in “fuori” (antiversione), la testa rivolta avanti.



COME ALZARE LE SEDIE

Alzare le sedie in modo che lo schienale sia rivolto verso di sé. Piegare le gambe, tenere la schiena dritta, il bacino in “fuori” (antiversione), la testa rivolta avanti.



COME ALZARE PESI DA TERRA IN DUE

Posizionarsi uno di fronte all'altro, dopo essersi coordinati, muoversi e sollevare il peso insieme.

Alzare il peso da terra piegando le gambe e tenendo la schiena dritta, il bacino in "fuori" (antiversione), la testa rivolta avanti.



COME SERVIRE IL CIBO NEI PIATTI

Utilizzare entrambe le mani se si possiede una sufficiente manualità.

Cambiare mano ogni 5-10 piatti.



COME SVUOTARE I BIDONI DELLA SPAZZATURA

Invece di sfilare i sacchi dall'alto, inclinare l'intero bidone fino a posarlo orizzontalmente a terra, e solo dopo sfilare senza sforzo il sacco.



COME PRENDERE LA GASTRONORM QUANDO È POSTA IN ALTO

Posizionare una gastronorm a lato ed utilizzarla come “base intermedia”. Spostare la gastronorm più alta su quella posta come base, per poterla poi prenderla bene senza sforzi.



COME SPINGERE IL CARRELLO

Spingere il carrello mantenendo le braccia tese, spingere con le gambe e tenere la schiena dritta, sfruttare il proprio peso per muovere il carrello.



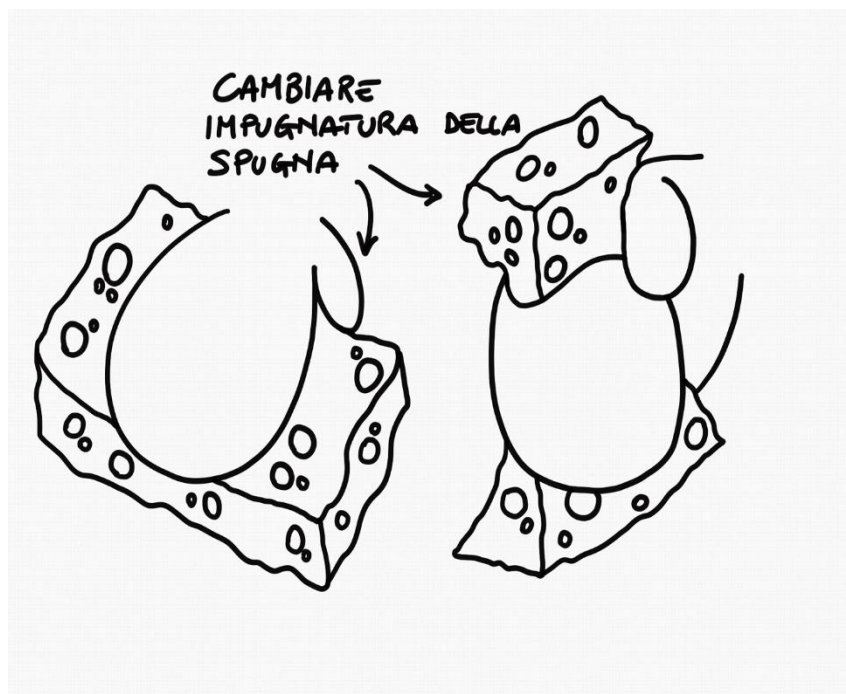
COME TIRARE IL CARRELLO

Spingere il carrello mantenendo le braccia tese, utilizzare le gambe per muoversi e tenere la schiena dritta, sfruttare il proprio peso per muovere il carrello.



COME IMPUGNARE LA SPUGNA

Quando si devono lavare i piatti o pulire i tavoli, impugnare la spugna sia con il palmo verso il basso (pronazione), sia con il palmo dritto (posizione neutra della mano).



COME SPAZZARE A TERRA

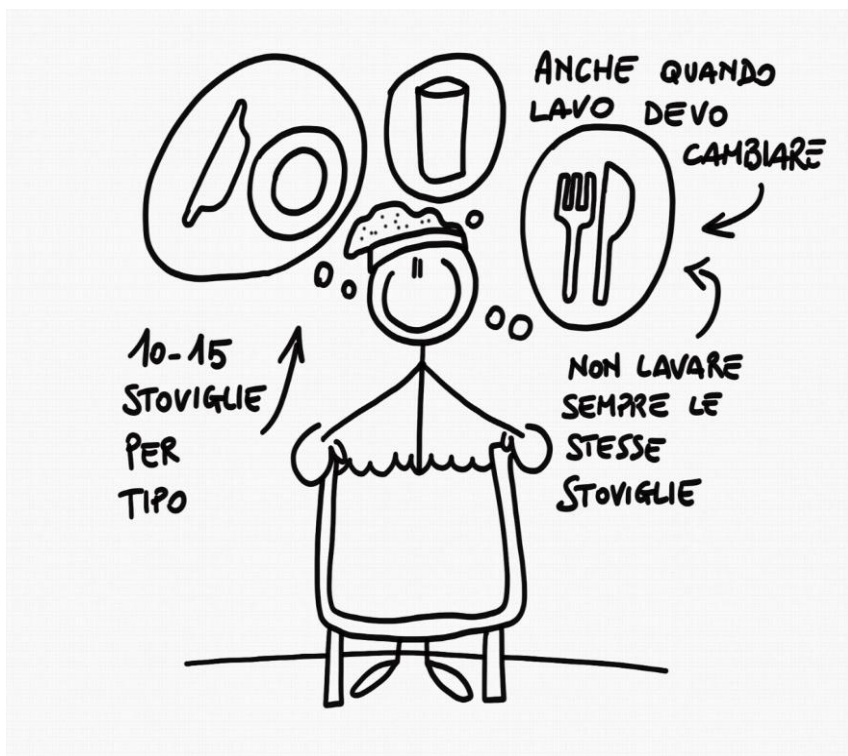
Spazzare a terra ricordando di tanto in tanto di invertire le mani, ottimale ogni 5 minuti.



COME LAVARE LE STOVIGLIE

Lavare le stoviglie in modo da variare spesso il tipo di stoviglie, quindi cambiare lavando a rotazione piatti, bicchieri, posate e teglie.

Cambio ogni 10-20 stoviglie oppure ogni 2 minuti



COME LAVARE LE SEDIE

Posizionarsi a lato della sedia, appoggiare una mano allo schienale scaricando peso, mantenere la schiena dritta e gambe piegate, pulire con la mano opposta. Ad ogni sedia invertire le mani.



COME SCOLARE LA PASTA

Per alleggerire il peso di pesanti pentole, prima con un recipiente più piccolo togliere l'acqua in eccesso. Successivamente con uno scola pasta piccolo raccogliere e scolare le porzioni di pasta facendo le porzioni di volta in volta.

Quando il peso della pentola non è più eccessivo, scolare normalmente il cibo rimanente.



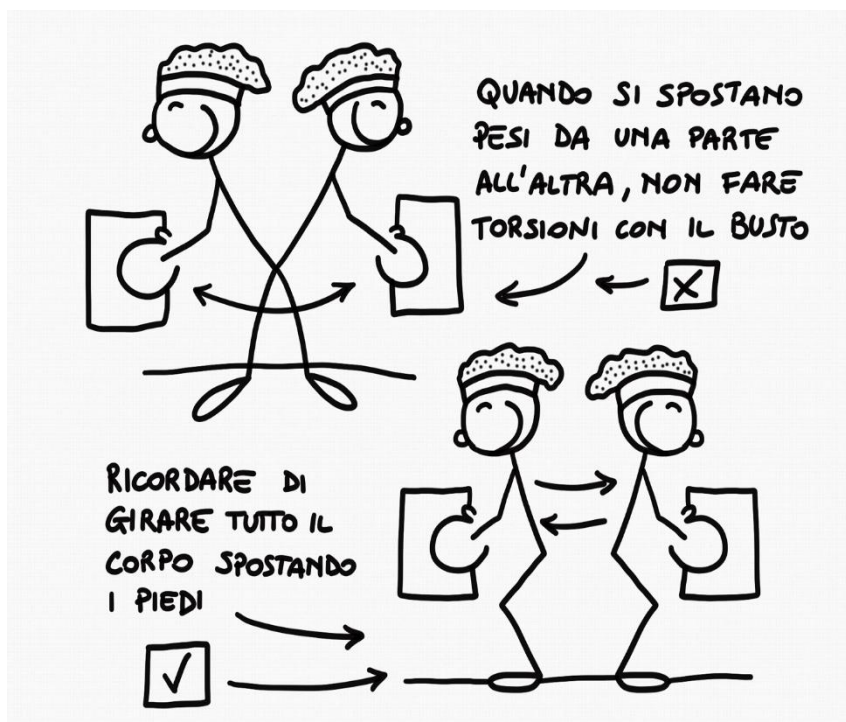
COME RACCOGLIERE PESI CHE SONO POSIZIONATI DI LATO RISPETTO A SÉ

Girare tutto il corpo e posizionarsi frontalmente al carico, importante non andare in torsione solo con il busto.



COME SPOSTARE PESI DA UN LATO ALL'ALTRO RISPETTO A SÉ

Per spostare un peso, ad esempio da destra a sinistra, è fondamentale muoversi spostando i piedi e quindi tutto il corpo. Non tenere i piedi fermi muovendo soltanto il busto.



COME PORTARE PESI DAVANTI A SÉ AD ALTEZZA SPALLE

Non tenere le braccia tese davanti a sé con i pesi in mano, occorre invece piegarle il più possibile.



COME TRASPORTARE PESI

Trasportare i carichi posizionandoli davanti a sé tenendo le braccia tese in basso ed appoggiando il carico al proprio corpo.



COME ALZARE PESI OLTRE L'ALTEZZA DEL VISO

Mentre si alzano carichi oltre l'altezza del viso, tenere sempre le spalle indietro (retroposte) ed evitare di curvarsi in avanti.



COME SVOLGERE LE ATTIVITÀ LAVORATIVE DI COMMESSA/O E ADDETTA/O VENDITA ... MA NON SOLO

Per le stesse ragioni per le quali ci si è concentrati su come sia meglio svolgere le attività lavorative afferenti la figura professionale dell'addetta mensa, il manuale ora si concentra su come sia meglio svolgere le attività lavorative sulle quali è impegnata l'addetta/o vendita e la commessa/o, sempre al fine di evitare dolori ed acciacchi conseguenti alle mansioni che vengono effettuate con modalità scorrette dal punto di vista fisico.

Anche in questo caso si è preso a riferimento questa figura professionale in quanto, come l'addetta mensa nel settore della ristorazione, la commessa/o o addetta/o vendita è la figura maggiormente popolata nel settore commerciale ed i lavoratori e le lavoratrici che la rivestono sono quelli maggiormente esposti a subire nel tempo problemi fisici.

Le modalità su come svolgere alcune mansioni ed alcuni movimenti sono le stesse già illustrate per le addette mensa e come già asserito nella presentazione di quest'ultima figura professionale, quanto illustrato prima ed a seguire nel presente manuale vale per qualsiasi attività fisica lavorativa e non, che venga eseguita con le stesse condizioni e/o modalità.

Prima di passare alle modalità di svolgimento corretto delle più importanti, impegnative e ripetitive attività e mansioni attribuite al lavoro dell'addetta/i vendita e della commessa/i, si riaffermano, anche in questo caso, le 3 regole base già viste per le addette mensa, che per comodità dei lettori se ne ripropone l'illustrazione.

1.ma regola base

Tutto ciò che il nostro corpo ha “doppio” deve essere usato. Ogni volta, quindi, che ne abbiamo la possibilità dobbiamo utilizzare entrambe le braccia, entrambe mani, e così via. Bisogna imparare ad usare entrambi gli arti in modo da dimezzare il lavoro.



2.da regola base

Cambiare sempre posizione quando si lavora, soprattutto durante lavori ripetitivi, in modo da non rendere ciclico il movimento.

3.za regola base

Mantenere la posizione corretta della schiena durante gli sforzi. La colonna vertebrale quando ci si piega avanti, dovrà sempre rimanere "dritta" come quando si è in posizione eretta. Per ottenere questo risultato basterà quando ci si piega farlo con le gambe e non con il busto, cercando di mantenere il bacino in fuori e lo sguardo avanti.



COME SVOLGERE CORRETTAMENTE LE ATTIVITÀ LAVORATIVE PREVISTE DALLE MANSIONI DA ESERCITARE

COME TRASPORTARE CARICHI PESANTI

Portare il carico tenendolo più vicino possibile al proprio corpo e ad altezza vita.



COME APPOGGIARE CARICHI LONTANO DAL NOSTRO CORPO

Quando bisogna appoggiare carichi particolarmente pesanti lontani dal nostro corpo, ad esempio caricare le cassette di verdura sulle rastrelliere per la vendita, mantenere la corretta posizione della schiena con colonna dritta, bacino in antiversione e addominali contratti.



COME APPOGGIARE I CARICHI A TERRA O COMUNQUE A LIVELLO DEL SUOLO

Accovacciarsi a terra o mettere un ginocchio sul pavimento, tenere la schiena dritta e gli addominali contratti.



COME APPOGGIARE I CARICHI IN BASSO, AD ES. NEI PRIMI PIANI DELLO SCAFFALE

Tenere la schiena dritta ed un buon controllo su addominali e gambe. Per posizionare il peso non piegare la schiena bensì le gambe.



COME APPOGGIARE CARICHI AD ALTEZZA MEDIA DEL PROPRIO CORPO

Caricare gli scaffali ad altezza media è la situazione ideale, perché la colonna non dovrà estendersi o flettersi più di tanto; si deve comunque tenere la schiena dritta e gli addominali contratti.



COME APPOGGIARE CARICHI IN ALTO PUR ARRIVANDOCI CON I PIEDI A TERRA

Anche quando è possibile arrivare al ripiano che interessa, è consigliabile utilizzare una scaletta per poter caricare la merce, come la si posizionasse su un ripiano ad altezza media.



COME APPOGGIARE I CARICHI MOLTO IN ALTO NON ARRIVANDOCI NEMMENO CON I PIEDI A TERRA

Utilizzare una scala piuttosto alta e non accontentarsi di salire solo pochi gradini, occorre arrivare ad una altezza tale da poter lavorare come fossero carichi da posizionare a media altezza.



COME SPINGERE IL CARRELLO

Spingere il carrello mantenendo le braccia tese, spingere con le gambe e tenere la schiena dritta, sfruttare il proprio peso per muovere il carrello.



COME TIRARE IL CARRELLO

Tirare il carrello mantenendo le braccia tese, utilizzare le gambe per muoversi e tenere la schiena dritta, sfruttare il proprio peso per muovere il carrello.



COME SOLLEVARE PESI CHE SONO A LATO DEL PROPRIO CORPO

Girare tutto il corpo e posizionarsi frontalmente al carico, importante non andare in torsione solo con il busto.



SPOSTARE PESI DA UN LATO ALL'ALTRO DEL PROPRIO CORPO

Per spostare un peso, ad esempio da destra a sinistra, è fondamentale spostare i piedi e quindi tutto il corpo; non tenere i piedi fermi muovendo soltanto il busto.



COME PORTARE PESI DAVANTI A SÉ AD ALTEZZA SPALLE

Per portare carichi davanti a sé non tenere assolutamente le braccia tese, bensì il più possibile piegate.



COME TRASPORTARE CARICHI DAVANTI A SÉ IN BASSO

Per trasportare pesi davanti a sé, tenere le braccia tese in basso e appoggiare il carico sul proprio corpo.



COME ALZARE PESI OLTRE L'ALTEZZA DEL VISO

Mentre si alzano carichi oltre l'altezza del viso, tenere sempre le spalle indietro (retroposte) ed evitare di curvarsi in avanti.



COME SISTEMARE LA MERCE

Quando è possibile bisognerebbe sistemare i pesi maggiori a metà altezza, indicativamente all'altezza del nostro cuore e man mano che si sale o si scende rispetto al centro sistemare quelli gradualmente più leggeri. Più il piano dello scaffale sarà alto o basso, minore dovrebbe essere il peso della merce caricata.



CAMBIARE L'ALTEZZA DELLA SEDIA DAVANTI AL P.C. O ALLE CASSE (PER EVITARE DOLORE CERVICALE ED AL TRAPEZIO)

Alzare o abbassare la seduta della nostra sedia ogni circa 10-15 minuti, in modo che cambiando l'incidenza degli occhi sul video si cambi anche la posizione del collo.



**COME FARE QUANDO NON SI PUÒ ALZARE O
ABBASSARE LA SEDUTA E L'OGGETTO DA GUARDARE
(ES. CASSA AL SUPERMERCATO O P.C.)**

Quando si lavora in postazioni standard non regolabili dalla persona, sarà sufficiente da seduti spostare avanti o indietro il bacino permettendo così alla cervicale di stare un po' in flessione e un po' in estensione.



COME APPOGGIARE LA MERCE NEL BANCO FRIGO POSTO VICINO A SÉ

Portare il carico dentro il banco frigo mantenendo la schiena dritta e gli addominali contratti, ma soprattutto se il carico è pesante appoggiarsi con una mano al banco per scaricare peso.



COME APPOGGIARE LA MERCE NEL BANCO FRIGO QUANDO È POSTO LONTANO DA SÉ

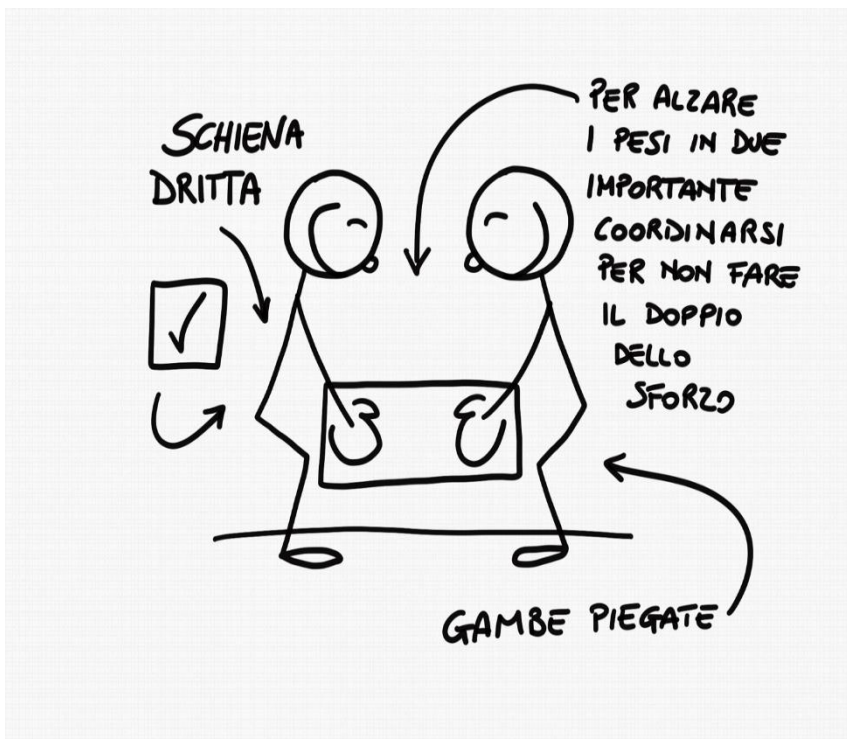
Portare il carico dentro il banco frigo mantenendo la schiena dritta e gli addominali contratti, ma soprattutto appoggiarsi con gambe e busto al banco per scaricare peso, a maggior ragione se il carico è pesante e vengono utilizzate entrambe le mani nell'operazione di appoggio della merce.



COME ALZARE PESI DA TERRA IN DUE

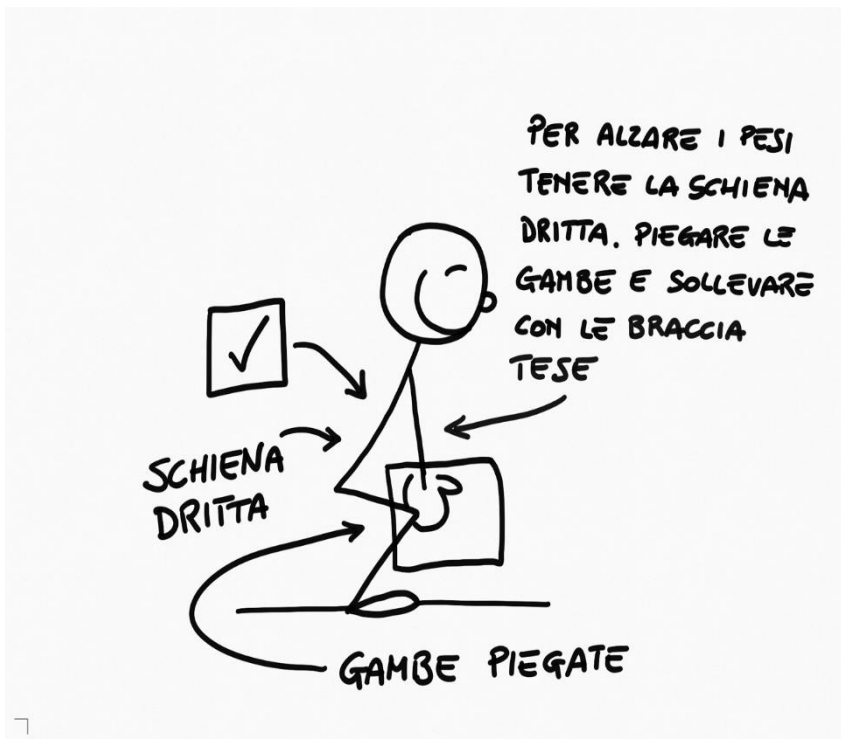
Posizionarsi uno di fronte all'altro, dopo essersi coordinati, muoversi e sollevare il peso insieme.

Alzare il peso da terra piegando le gambe, tenere la schiena dritta, il bacino in "fuori" (antiversione) e la testa rivolta in avanti.



COME ALZARE PESI DA TERRA

Alzare il peso da terra piegando le gambe, tenere la schiena dritta, il bacino in “fuori” (antiversione) e la testa rivolta in avanti.



COME APPOGGIARE CARICHI VICINO A SÉ

Portare il carico tenendolo più vicino possibile al proprio corpo, mantenere la corretta posizione della colonna e la contrazione degli addominali, con le ginocchia, se possibile, scaricare peso su un appoggio.



COMMENTO E RACCOMANDAZIONI FINALI

Seguendo i consigli forniti da questo manuale sia effettuando gli esercizi indicati sia almeno adottando gli accorgimenti suggeriti, certamente si migliorerà la forma fisica aumentando di conseguenza la qualità della vita.

Non avere dolori, acciacchi vari a volte invalidanti, dona serenità e voglia di fare.

Andare a lavorare senza star male nello svolgere le proprie mansioni, fa considerare il lavoro come una parte piacevole della quotidianità, una occasione per essere utili guadagnando nel contempo lo stipendio ed incontrando con piacere i colleghi e le persone che fanno parte del proprio mondo.

Anche l'interlocuzione con i capi è più positiva e priva di tensioni.

Insomma si lavora con il sorriso e non con il broncio.

Se si sta meglio di conseguenza si lavora meglio, ci guadagna la salute e la quantità e qualità della produzione.

Il lavoro di una persona sana, infatti, è oggettivamente superiore nei risultati.

È più sereno chi lavora ed è più contenta l'azienda per la prestazione resa.

SOPRATTUTTO CALANO LE PROBABILITA' DI FARSI MALE E DI CONTRARRE "ACCIACCHI" CRONICI.

Ma anche fuori dal lavoro si recuperano energie e voglia di fare, svolgendo così al meglio ciò che il ruolo in famiglia richiede, ma anche e soprattutto si recuperano voglia ed energia per fare ciò che più piace.

La salute è il bene principale della persona, l'ambizione di questo manuale e del suo redattore è quella di aver forse contribuito a preservare e, perché no, anche ad incrementare tale bene.

