

Computer ed ergonomia

di [Nando Merisi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

L'uso del computer sul posto di lavoro per molte ore consecutive può comportare diversi **disturbi fisici e problemi di salute** se non vengono rispettate alcune precauzioni. La **legge 626** *regolamenta le caratteristiche che il posto di lavoro deve avere per rispettare i principali requisiti di ergonomia* .

Requisiti del posto di lavoro

I requisiti stabiliti dalla legge 626 riguardano i seguenti aspetti:

- **La postazione:**
 - o Deve offrire **spazio a sufficienza** per cambiare posizione;
 - o Le **pareti** devono essere di **colore chiaro** , ma non riflettenti;
 - o Deve essere garantito un **ricambio d'aria adeguato** , in modo da mantenere confortevoli le condizioni di temperatura e umidità ambientali;
 - o Il **rumore ambientale** deve essere **contenuto**, per non disturbare l'attenzione o la comunicazione.
- **Il piano di lavoro :**
 - o La **superficie** di lavoro dovrebbe essere di **materiale chiaro e non riflettente** ;
 - o L' **altezza del piano** deve essere **regolabile**, o altrimenti di circa 72 centimetri. Inoltre, il piano deve essere sufficientemente **stabile** e **non oscillare con l'uso** ;
 - o Le **dimensioni** devono essere **adeguate** a contenere correttamente tutto il materiale di lavoro come monitor, tastiera e documenti;
 - o Deve offrire uno **spazio sufficiente a mantenere le gambe semi distese** .
- **Il sedile:**
 - o Deve avere una **base stabile** , che non possa ribaltarsi;
 - o La sua **altezza** dovrebbe poter essere **regolata**. Anche lo schienale dovrebbe essere inclinabile e **regolabile in altezza**. Le regolazioni devono poter essere eseguite rimanendo seduti;

o Sia il **piano del sedile**, sia lo **schienale devono essere ben profilati**, per accogliere adeguatamente il corpo. Le **imbottiture** devono essere **spesse**, semi rigide e in materiale traspirante.

· **Il monitor:**

o Deve consentire la **regolazione del contrasto e della luminosità** ;

o Le **immagini** generate devono essere **stabili** e i **caratteri di testo definiti e ben leggibili** . La frequenza di aggiornamento deve essere alta si parte, infatti, da 75Hz a salire;

o Deve essere **orientabile**.

· **L'illuminazione ambientale :**

o Deve essere **sufficiente** ma non eccessiva, in modo che le immagini sullo schermo abbiano un adeguato contrasto con l'ambiente;

o Le **fonti luminose devono essere perpendicolari allo schermo** e non di fronte o alle spalle dell'operatore, in maniera tale da non generare riflessi sul monitor;

o La **postazione** di lavoro dovrebbe essere **distante dalle finestre** , di almeno un metro;

o Le **finestre** dovrebbero essere **protette da tende regolabili** , e le luci artificiali schermate.

· **La tastiera:**

o Deve essere **separata dal corpo del computer** e dotata di una certa libertà di movimento;

o Deve essere **inclinabile**, ma di basso profilo per non provocare un'eccessiva torsione dei polsi;

o La sua **superficie** deve essere **opaca**, e i caratteri ben leggibili;

o Deve essere posizionata sul tavolo in modo da lasciare **spazio sufficiente per appoggiare le mani e gli avambracci** .

Regole da seguire sul posto di lavoro

Una posizione di lavoro adeguata non è sufficiente in presenza di abitudini posturali e **comportamenti scorretti** . Per rendere meno faticoso il lavoro al computer è sufficiente seguire alcune semplici regole comportamentali:

· Ricordati di effettuare **pause brevi ma frequenti** mentre lavori: sono più efficaci delle pause lunghe e infrequenti. Durante le pause cammina e respira profondamente per rilassarti;

- **Varia continuamente la tua attività** , alzati appena possibile per distendere i muscoli e muovere le articolazioni;
- **Cambia spesso la posizione del corpo** e della gambe quando rimani seduto;
- **Siede mantenendo il tronco appoggiato allo schienale** , meglio se leggermente inclinato all'indietro;
- **Regola l'altezza del sedile** in modo da mantenere le spalle rilassate e gli avambracci ben appoggiati sul tavolo durante la digitazione. Evita di appoggiare i polsi e gli avambracci sugli spigoli del tavolo;
- **Evita di tenere i polsi in tensione** , ossia eccessivamente flessi o estesi;
- **Evita di effettuare movimenti rapidi e ripetitivi delle mani per lunghi periodi** , usando il mouse o la tastiera;
- **Non premere con forza sui tasti** e non stringere il mouse. Quando è possibile, usa un tappetino chiamato mousepad, per diminuire l'attrito del mouse;
- **Disponi lo schermo e le fonti di luce in modo da evitare i riflessi** , che possono causare disturbi visivi e costringere il corpo a posizioni sbagliate. Per diminuire i riflessi, usa caratteri scuri su fondi chiari;
- **Sbatti spesso le palpebre per lubrificare gli occhi**. Ogni tanto, osserva oggetti lontani per riposare i muscoli responsabili dell'accomodazione;
- **Fai attenzione ai segnali di affaticamento** che provengono dal corpo.

Computer e Salute

L'uso di una postazione **non ergonomica** e il mancato rispetto delle norme di comportamento possono provocare numerosi **disturbi fisici** .

- **Disturbi visivi** . Il lavoro al computer può affaticare la muscolatura oculare. Il contrasto sproporzionato tra lo schermo e la tastiera, la vicinanza eccessiva dello schermo e le continue variazioni di messa a fuoco tra il monitor e i documenti cartacei possono provocare i seguenti sintomi:
 - o *Lacrimazione;* o *Secchezza e bruciore;* o *Difficoltà a leggere;*
 - o *Visione annebbiata;* o *Fastidio alla luce;*
 - o *Mal di testa.*
- **Disturbi muscolari o scheletrici** . L'utilizzo del computer comporta il mantenimento prolungato di posture non naturali, associato a un movimento incessante di mani e braccia. La muscolatura è adatta a una corretta alternanza tra attività e riposo, l'uso del computer altera questo equilibrio. Questi fenomeni, a lungo andare, possono produrre microlesioni o lesioni di maggiore entità. I sintomi più evidenti sono:
 - o *La tendinite, con dolori alle articolazioni del braccio e della mano;* o *La*

sindrome del tunnel carpale, che provoca indolenzimento, torpore e formicolio alle mani;

o *L'artrosi cervicale, con pesantezza, indolenzimento, dolori al collo e alle spalle .*

Nando Merisi