



## Come evitare il mal di schiena da pc

di [Francesca Brigida](#)  
per [Dieta-Dimagrante.com](#)  
© Tutti i diritti Riservati



## Come evitare il mal di schiena da pc

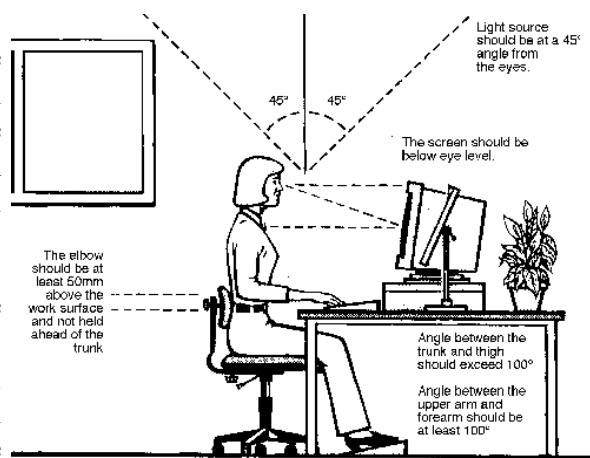
§§§googlestart§§§

Bisogna stare molto attenti quando si passano molte ore alla propria scrivania, davanti al monitor del proprio pc. Infatti, dal punto di vista ergonomico, è fondamentale organizzare la propria postazione di lavoro, in modo da limitare i danni alla propria schiena. Tutto questo dipende dalla postura che si assume durante le lunghe ed interminabili ore di lavoro.

Per non incorrere in fastidiosi e **disturbi muscolo-scheletrici**, il primo passo da compiere è prestare attenzione alla posizione della sedia, del monitor, della tastiera e del mouse. Tutte queste piccole attenzioni, vi aiuteranno a soffrire meno di **mal di schiena**, dolori alle braccia, alle spalle o di disturbi visivi.

Diversi sono i disturbi, tutti più o meno seri, che possono essere provocati da una postura scorretta al pc. I più comuni sono il mal di schiena, dolori alle braccia, alle spalle, ai gomiti, al collo, all'avambraccio, alle mani e agli occhi. In alcuni casi si rischia anche l'insorgere della **tendinite** o la **Sindrome del tunnel carpale**. I

sintomi di tutti questi disturbi sono numerosi, quali intorpidimento, bruciore, formicolio, indolenzimento, dolore, pulsazioni, gonfiore, tensione, rigidità.



Tutti i disturbi sono frutto di una posizione scorretta, soprattutto della schiena. §§§googlemean§§§ Per determinare una posizione corretta, scegliere una sedia ergonomica, conformata allo scopo di sostenere correttamente tutta la schiena, con un particolare riguardo per la parte inferiore, nella quale si può incorrere in un cuscinetto lombare per un mancato adattamento allo schienale. La sedia, quindi, deve sostenere al meglio la colonna vertebrale, il peso del corpo va distribuito equamente e per farlo è necessario utilizzare tutta la sedia, compreso lo schienale, senza utilizzare solo una parte (esempio, quando ci sediamo a bordo sedia). Si consiglia vivamente di evitare posizioni compromettenti per la [salute](#) della propria schiena come curvarsi in avanti, sedersi sul bordo, poggiarsi su un solo lato. Anche l'altezza della sedia è molto importante per la corretta posizione della schiena: deve essere ad un'altezza tale da permettere ai piedi di poggiare correttamente sul pavimento, con una flessione di 90





gradi di ginocchia e caviglie. Lo spazio sotto la scrivania deve essere libero cosicché le gambe e le ginocchia non siano compresse ma libere di muoversi.

E' consigliabile evitare di stare seduti per tutto il tempo del lavoro al pc, facendo delle piccole pause durante le quali è preferibile alzarsi, stiracchiarsi un pò, camminare e riposare anche la vista lontano dal monitor.

Dopo aver regolato e pensato al meglio per la posizione della sedia, si pensa a sistemare quella del monitor, favorendo la vista, il collo e le spalle. Il monitor va collocato direttamente di fronte a sé, evitando così dolori muscolari. La distanza del monitor dal proprio corpo deve consentire di leggere chiaramente il testo visualizzato e lo sguardo deve risultare leggermente inclinato verso il basso. Per evitare affaticamenti della vista è bene fare delle piccole pause (ma che siano frequenti), guardando un punto e focalizzandolo lontano dal monitor. Per aiutare la vista, impostare una buona luminosità al proprio schermo.

Sistemato il monitor, attenzione ai movimenti che si fanno davanti al proprio pc, come l'utilizzo delle mani e dei polsi per digitare sulla tastiera e per muovere il mouse. Quando si digita sulla tastiera è necessario che gli avambracci, i polsi e le mani risultino allineati per evitare di piegare i polsi o di poggiare il palmo delle mani sulla scrivania. Le spalle, inoltre, devono essere rilassate e i gomiti devono scendere liberamente lungo i fianchi. La tastiera del pc va leggermente inclinata e posizionata ad un livello più basso del monitor, consentendo ai polsi di stare in una posizione neutra.

Il mouse deve essere collocato vicino alla tastiera, a destra o a sinistra, a seconda di come vi risulta più comodo (convenzionalmente vi è collocato a destra, anche per i mancini). Quando non lo si utilizza è bene non tenerlo in mano, ma far riposare il polso e la stessa mano in una posizione rilassata per i muscoli.

Francesca Brigida§§§googleend§§§

