

GUIDA COMPLETA ALLA POSTURA ERGONOMICA IN UFFICIO



Contattaci
+39 3519270534



www.bisognaprevenire.com



INTRODUZIONE

Lavori seduto?

Allora questa guida ti riguarda più della tua scrivania.

Molti pensano che stare seduti sia innocuo. In fondo, non è certo come sollevare carichi pesanti o lavorare in cantiere. Eppure... la postura sbagliata, ripetuta ogni giorno per ore, è una delle principali cause di dolori muscolari, calo di produttività e assenteismo.

Se ti capita di arrivare a fine giornata con la schiena a pezzi, le spalle contratte o gli occhi stanchi, probabilmente la tua sedia sta lavorando contro di te. Scopri come trasformarla nel tuo migliore alleato.



1. ALTEZZA DEL SEDILE

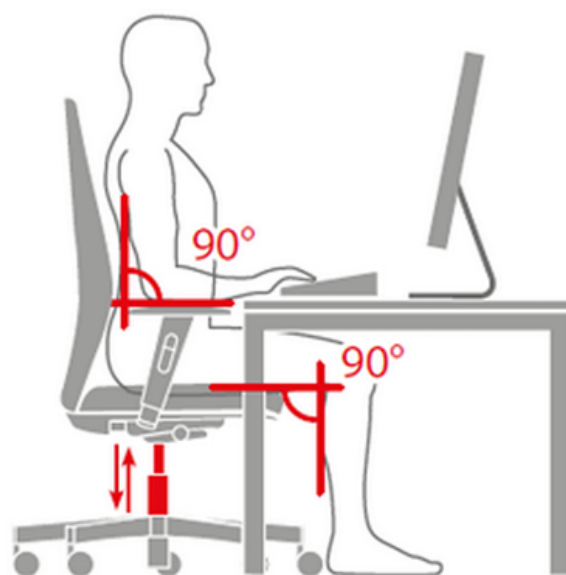
Una corretta altezza del sedile è fondamentale per garantire una postura equilibrata e una distribuzione uniforme del peso corporeo. La regola è semplice: le gambe devono formare un angolo di 90°, con i piedi completamente appoggiati a terra. Se ciò non è possibile, usa un poggiapiedi.

Cosa succede se non lo fai

- Compressione delle cosce e difficoltà circolatorie.
- Gambe stanche, gonfie o con formicolii.
- Affaticamento lombare e irrigidimento muscolare.

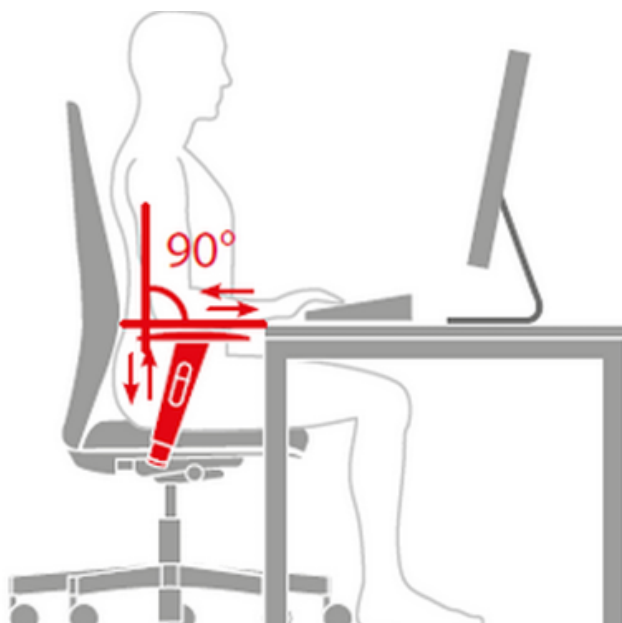
Cosa succede se lo fai

- Postura stabile e rilassata.
- Minore sforzo per mantenere l'equilibrio.
- Miglior comfort per schiena, gambe e piedi.



2. ALTEZZA E PROFONDITÀ DEI BRACCIOLI

I braccioli, se ben regolati, offrono un supporto fondamentale agli avambracci, alleggerendo le spalle e mantenendo rilassati collo e trapezi. Devono sostenere le braccia senza alzarle né lasciarle sospese.



Cosa succede se non lo fai

- Contratture al collo e alle spalle.
- Dolori persistenti nella zona cervicale.
- Maggior rischio di infiammazioni ai polsi.

Cosa succede se lo fai

- Miglior distribuzione del peso delle braccia.
- Spalle rilassate, collo libero da tensioni.
- Maggiore efficienza nella digitazione.



Contattaci
+39 3519270534



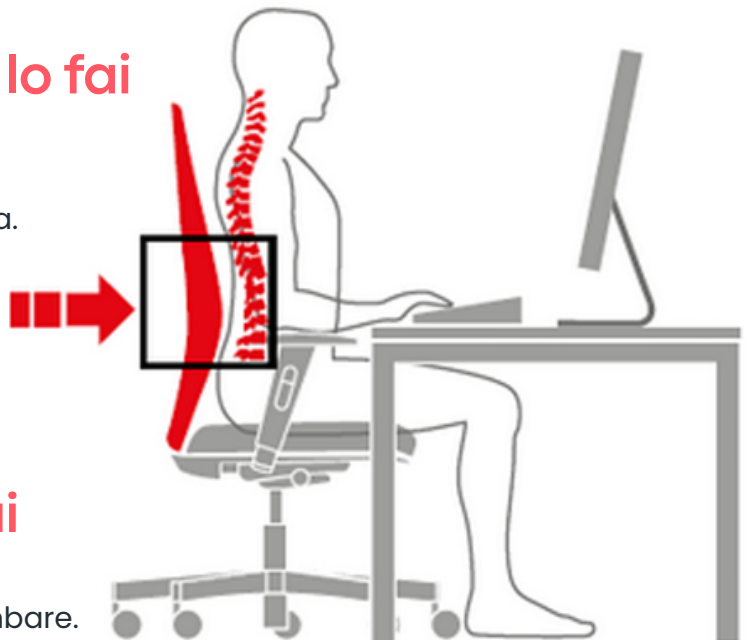
www.bisognaprevenire.com

3. ALTEZZA DELLO SCHIENALE

Lo schienale deve seguire la naturale curvatura della schiena e fornire un supporto efficace alla zona lombare. Una postura senza sostegno costringe i muscoli a lavorare in modo eccessivo.

Cosa succede se non lo fai

- Lombalgia e rigidità cronica.
- Curvatura innaturale della colonna.
- Affaticamento precoce.



Cosa succede se lo fai

- Supporto continuo per la zona lombare.
- Schiena in posizione neutra e rilassata.
- Maggiore comfort anche dopo molte ore.



4. INCLINAZIONE DELLO SCHIENALE

L'inclinazione consigliata varia tra i 90° e i 110°. Durante la giornata, è utile modificare leggermente la posizione per dare respiro alla schiena senza perdere la concentrazione.



Cosa succede se non lo fai

- Colonna sotto sforzo costante.
- Rigidità, dolori interscapolari e cervicali.
- Perdita di focus per stanchezza fisica.

Cosa succede se lo fai

- Postura dinamica e meno affaticante.
- Miglior circolazione sanguigna.
- Maggiore comfort durante lunghe sessioni.



Contattaci
+39 3519270534



www.bisognaprevenire.com

5. POSIZIONE DEL MONITOR

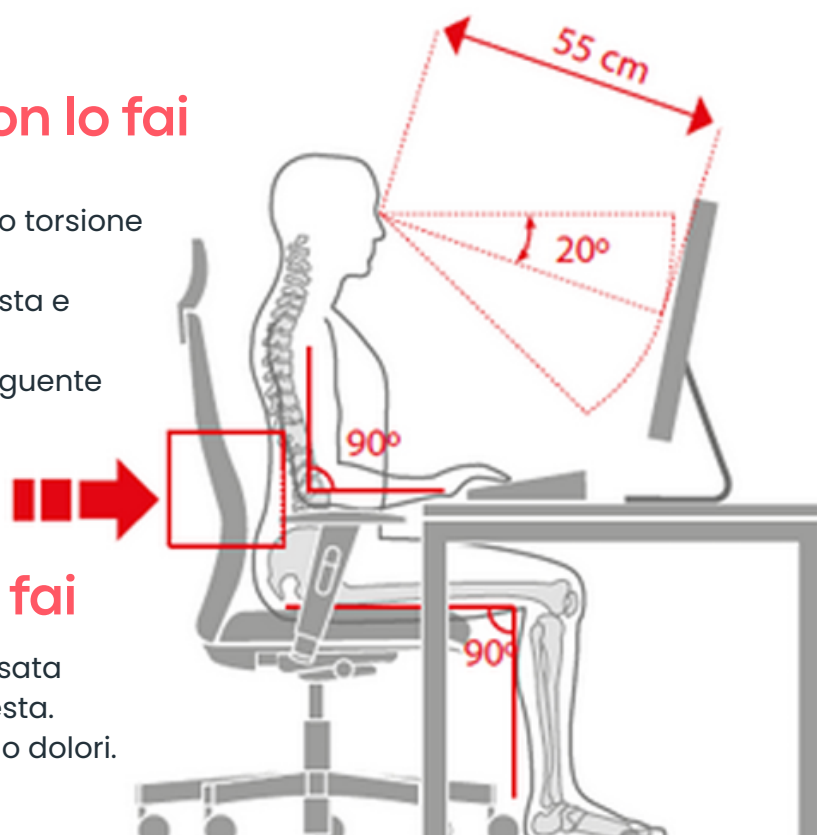
Lo schermo deve essere posizionato di fronte agli occhi, a una distanza di almeno 55 cm. Il bordo superiore deve trovarsi all'altezza dello sguardo, così da mantenere la testa dritta.

Cosa succede se non lo fai

- Tensioni cervicali da flessione o torsione del collo.
- Affaticamento visivo, mal di testa e bruciore agli occhi.
- Postura sbilanciata con conseguente dolore alla schiena.

Cosa succede se lo fai

- Collo in posizione neutra e rilassata
- Meno stress per gli occhi e la testa.
- Miglior postura generale e meno dolori.



6. MOVIMENTO E PAUSE

Anche la migliore postura diventa dannosa se mantenuta troppo a lungo. Il corpo umano ha bisogno di movimento e di pause attive per rigenerarsi.



Cosa succede se non lo fai

- Circolazione rallentata e rigidità muscolare.
- Calo di attenzione e affaticamento mentale.
- Dolori articolari, tensioni e scarsa produttività.

Cosa succede se lo fai

- Migliore ossigenazione del corpo e del cervello.
- Recupero dell'energia fisica e mentale.
- Meno dolore, più concentrazione e benessere.



Contattaci
+39 3519270534



www.bisognaprevenire.com

Grazie

Scopri come organizzare meglio la tua postazione e prenderti cura del tuo benessere durante la giornata lavorativa.

☎ Contattaci per informazioni e prenotazioni.

+39 3519270534



Contattaci
+39 3519270534



www.bisognaprevenire.com