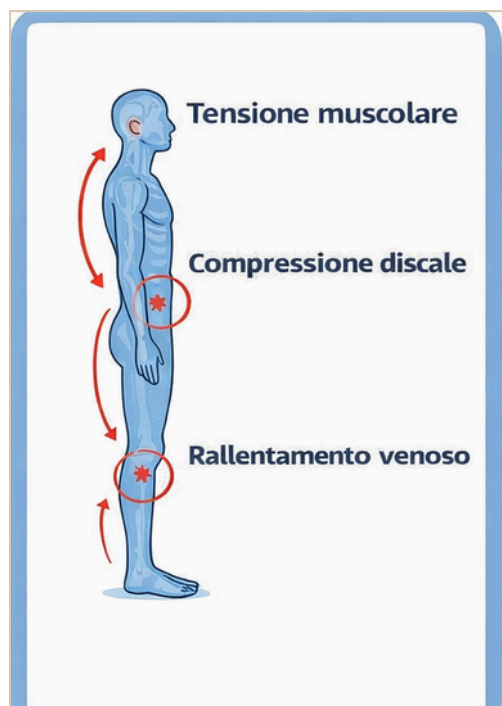


# LA POSTURA ERETTA STATICA

## QUALI SONO I RISCHI PER LA SALUTE DEI LAVORATORI E QUALI LE MISURE DI PREVENZIONE



### RISCHI PER LA SALUTE

Senza le giuste precauzioni la postura eretta statica prolungata può causare:

- Tensione muscolare e conseguente **dolore a collo e spalle.**
- **Aumento del carico discale e affaticamento della zona lombare.**
- Sovraccarico delle articolazioni degli arti inferiori con conseguente **dolore alle gambe ginocchia caviglie piedi**
- Rallentamento del ritorno venoso dagli arti inferiori con conseguenti **gambe pesanti e possibili varici**

### ALCUNE BUONE PRATICHE

Alcuni consigli per una postura più “dinamica”:

- Evita la staticità: **oscilla leggermente** il peso del corpo da un piede all'altro.
- La regola del passo: **fai piccoli passi** nell'area di competenza.
- **Sfrutta gli appoggi:** se l'azienda ha previsto sedute o appoggi ischiatici usali per scaricare il peso.
- **Allungamento Lombare:** con le ginocchia flesse, china leggermente il busto in avanti.
- **Rilascio Cervicale:** Esegui lenti movimenti di inclinazione laterale della testa.



pag. 1 di 2

# LA POSTURA ERETTA STATICA

## QUALI SONO I RISCHI PER LA SALUTE DEI LAVORATORI E QUALI LE MISURE DI PREVENZIONE

### L'IMPORTANZA DEL CONTATTO CON IL TERRENO

#### **Le scarpe.**

Sono molto importanti e in grado di fornire un significativo beneficio.

Queste le caratteristiche che devono avere:

- **Comode e confortevoli**
- **Suola spessa e ammortizzante**
- **Rialzate posteriormente di 2-3 centimetri**
- **Pianta larga**
- **Traspirabilità**

#### **Tappetini antifatica.**

Un'adeguata superficie di appoggio che offra **ammortizzazione e supporto** aiuta a migliorare il benessere durante il lavoro.

- **Riduce l'affaticamento**
- **Migliora la circolazione**
- **Riduce la pressione sulle articolazioni**
- **Isola dal pavimento freddo**

È importante ricordare che l'opposto di stare in piedi non è lo stare seduti, ma è il **movimento**.

Per questo motivo, è fondamentale che l'organizzazione dei **turni di lavoro** preveda l'**alternanza tra la posizione eretta, la posizione seduta e la possibilità di camminare**.

Può essere utile stabilire i tempi massimi di permanenza in piedi.

pag. 2 di 2

