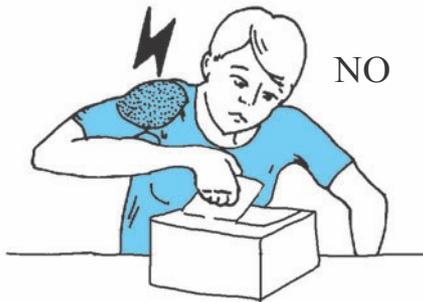
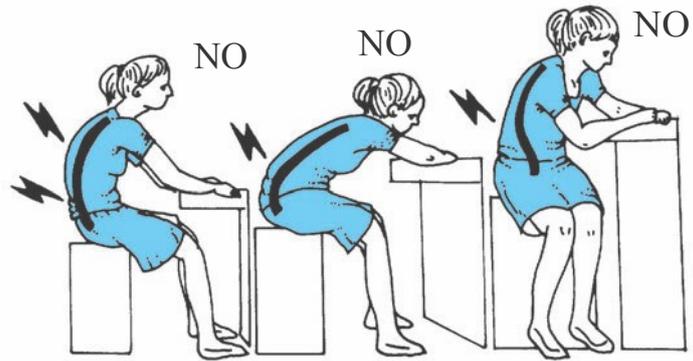


## Lavoro con postura fissa seduta

Una posizione di lavoro seduta a tronco flesso può essere dovuta:

- a errata strutturazione del piano di lavoro (troppo basso, troppo alto o troppo distante);
- all'assenza di spazio per ben alloggiare gli arti inferiori (presenza di leve, motori, ecc.).



Lavorare a braccia sollevate o comunque non appoggiate può portare a problemi agli arti superiori e alla schiena.

Lavorare appoggiando gli avambracci su piani di lavoro ben progettati o introducendo periodi di riposo muscolare, potrà evitare questi problemi.



La disponibilità di un adeguato spazio per gli arti inferiori rende possibile l'uso dello schienale.

Quando il punto di lavorazione è sollevato dal piano principale è bene procurarsi un appoggio per gli avambracci.



NO



Evitare di stare seduti con la schiena ingobbita. A tal fine è importante che il tavolo abbia sufficiente spazio per le gambe.

Non usare sedili senza schienale.

Ricordare di mantenere:

- i piedi sempre ben appoggiati sul pavimento o su un poggiapiedi;
- la schiena ben appoggiata allo schienale.

NO



SI



Ricordare che, per evitare i disturbi alla colonna vertebrale, è importante cambiare posizione spesso (almeno ogni ora), alternando la posizione seduta con quella in piedi o viceversa, facendo qualche passo e muovendo la schiena, le spalle, il collo e le braccia.