

Consigli per la prevenzione dei disturbi alla schiena nella vita extralavorativa

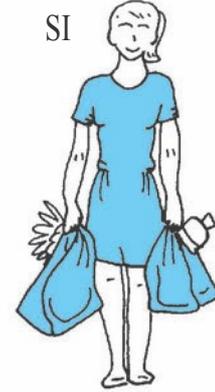
NO



Evitare di portare un grosso peso con un solo braccio.

È meglio suddividerlo in due pesi uguali da tenere con le due braccia.

SI



Lo **zainetto scolastico** se non è comodo o è troppo pesante o mal portato può causare il mal di schiena.

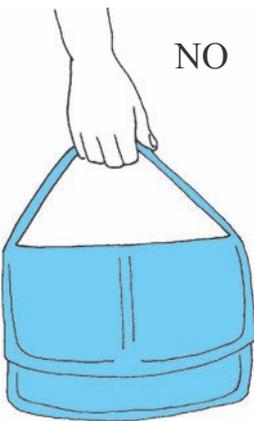
Lo zainetto può essere considerato pesante quando è superiore al peso del bambino diviso 10.

È preferibile non portarlo in spalla, ma usare un carrellino con ruote oppure uno zainetto tipo trolley.

SI



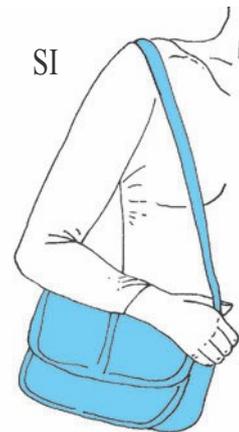
NO



Se si **porta una borsa**, tenerla a lungo in mano può risultare dannoso: decisamente meglio portarla a spalla o a tracolla.

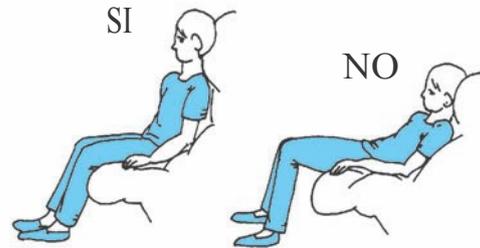
È utile cambiare spesso la spalla di appoggio ed è bene evitare di riempirla troppo.

SI



Quando si sta in poltrona

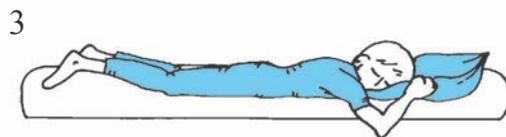
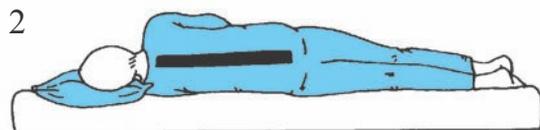
Non sprofondare in una poltrona troppo morbida. Cercare di tenere la schiena bene appoggiata. Eventualmente usare un cuscino dietro il collo e la schiena.



Se si deve lavorare a maglia o cucire
Evitare di stare a lungo chinati in avanti. Appoggiarsi allo schienale e ai braccioli. **Evitare comunque di mantenere a lungo questa posizione: almeno ogni mezz'ora alzarsi e fare due passi.**

Quando si guida l'automobile

Non inclinare troppo lo schienale. Cercare di appoggiare bene tutta la schiena e il collo. **Se si deve viaggiare per lunghi periodi, interrompere la guida almeno ogni ora per fare quattro passi e sgranchire le braccia, le gambe e la schiena.**



Quando si è a letto

Non usare una rete o un materasso che si deformino eccessivamente sotto il peso del corpo (1).

Usare una rete rigida, un materasso che dia un adeguato sostegno al corpo ed un cuscino basso affinché il capo sia allineato con il resto del corpo (2).

Evitare questa posizione (3) se si soffre di dolori alla schiena.