

NON SIAMO NATI PER STARE SEDUTI



▲ **Dott. Giorgio Mottini**
Fondatore e formatore
di Eukinetica
star bene lavorando
www.eukinetica.it

La giusta seduta, la postura corretta e un po' di micro ginnastica possono aiutare a limitare gli effetti di un lavoro sedentario

Partiamo da un presupposto: **il nostro corpo non è fatto per stare 8-10 ore seduto**, è fatto per muoversi, camminare, correre, arrampicarsi, saltare e tante altre abilità che per qualcuno rappresentano solo ricordi d'infanzia.

Siamo in possesso del cosiddetto apparato locomotore, cioè atto a muoversi da un luogo ad un altro, fatto di muscoli, ossa e sistema nervoso. Rigidità muscolari, dolori al collo, alla schiena e alterazioni della postura sono inconvenienti che possono insorgere proprio a causa della sedentarietà, peculiarità di alcune tipologie di lavoro come quella d'ufficio.

I problemi non nascono tanto dallo stare seduti in sé, ma dal fatto che questa **posizione mantenuta** troppo a lungo ha degli effetti negativi sul nostro corpo e sul benessere della nostra colonna vertebrale. Il movimento, camminare in primis, in aggiunta ad alcuni semplici esercizi di allungamento (in calce a questo articolo potete trovare alcuni esempi) che possiamo fare anche mentre lavoriamo, sono sicuramente la ricetta migliore per ripristinare una buona postura. Inoltre per compensare questa posizione e per tenere lontani i dolori, possiamo migliorare la nostra postazione di lavoro rendendola più ergonomica, cioè **più rispettosa di quella che è la nostra fisiologia** e del nostro comfort.

LA SEDIA È IMPORTANTE

Se il sedile è regolabile in altezza sistematelo in maniera che mantenendo i piedi a terra, possiate avere l'angolo tra le cosce e l'addome superiore ai 90°. Questo vi aiuterà a ripristinare la fisiologica curvatura lombare. Se invece non è regolabile, posizionate nella parte bassa della vostra schiena uno spessore, un cuscino o un asciugamano arrotolato, grande circa quanto una bottiglia da un litro e mezzo. Se volete

fare un modesto investimento per il vostro benessere, in commercio trovate **supporti lombari** fatti ad hoc che fanno di una qualsiasi sedia una seduta ergonomica: la vostra schiena vi ringrazierà!

LA SCRIVANIA

Una volta ottimizzata la seduta, potete pensare alla scrivania: l'avambraccio deve appoggiare del tutto e le spalle devono essere rilassate. Potete trovare in **commercio scrivanie con il piano regolabile**, non sono ancora molto diffuse ma, se deciderete di cambiare la vostra scrivania, vi consiglio di valutare questa opzione.

Se invece avete già la vostra scrivania e il piano è troppo basso per voi, potete risolvere il problema alzandolo con degli spessori.

IL MONITOR

Bene, se siete arrivati fino a qui seguendo questi consigli avrete le curve della colonna, le spalle e le braccia nella miglior posizione. Ma per raggiungere l'optimum manca ancora poco.

Per mantenere la fisiologica curva cervicale infatti, dovrete avere il **monitor all'altezza degli occhi**. Metteteci uno spessore, dei libri ad esempio, per portarlo all'altezza giusta.

Se usate il computer portatile, prendete una tastiera a parte da collegare e appoggiatela sul tavolo. In questo modo preserverete la posizione delle braccia.

Potete trovare in commercio **supporti per i portatili** che, come una sorta di leggio, portano lo schermo alla giusta altezza e allo stesso tempo ti lasciano lavorare sulla tastiera.

QUALCHE ESERCIZIO

30 secondi in posizione



K

TORACE

Appoggiate le mani sulla sedia ed esercitate una leggera spinta con il torace verso il pavimento con le gambe piegate.

30 secondi per lato



K

ZONA DORSALE

Ruotate il busto verso sinistra, con la mano destra afferrate il sedile sul lato sinistro mentre il braccio sinistro arriva dietro lo schienale. Allungatevi con la schiena verso l'alto.

30 secondi per lato



K

ZONA CERVICALE

Flettere il capo lateralmente.
Variante: allungare il braccio teso con mano aperta verso il basso.

