

# MOUSE E DOLORI

TRE CONSIGLI PER ALLEVIARE E RISOLVERE  
I DOLORI TIPICI DI CHI LAVORA MOLTE  
ORE AL COMPUTER



▲ **Dott. Giorgio Mottini**  
Fondatore e formatore  
di Eukinetica  
star bene lavorando  
[www.eukinetica.it](http://www.eukinetica.it)

Il lavoro quotidiano al computer e l'utilizzo del mouse a lungo andare possono provocare dolori articolari o tensioni muscolari. Le zone maggiormente colpite sono generalmente i polsi, i gomiti, le spalle e il collo. Questo accade perché le braccia, quando lavorano sulla tastiera e sul mouse, assumono una posizione di rotazione interna. Quando si sta in piedi, la posizione più corretta delle braccia è quella nella quale i palmi delle mani sono rivolti verso le cosce con i gomiti distesi. In questo modo i muscoli di tutto l'arto superiore sono in una situazione neutra, ovvero non compiono fatica contraendosi.

Se si trasferisce la posizione ideale degli arti superiori al momento in cui si lavora al computer, si dovrebbe lavorare con le mani posizionate nello stesso modo di quando si afferra un bicchiere.

La posizione classica delle braccia, indotta dall'utilizzo di mouse e tastiera, con il tempo potrebbe far diventare i muscoli sempre più corti e rigidi, se non ripristinati con adeguati esercizi.

Questi muscoli possono poi trasferire la loro tensione creando compressione sulle articolazioni del polso, del gomito e della spalla primariamente e via via su collo, zona dorsale, ecc. con relativa comparsa di dolori.

Inoltre va considerato il lavoro che compiono i muscoli che mantengono le dita (in particolare indice e medio) in sospensione in attesa del successivo clic sui tasti del mouse. Questi muscoli chiamati estensori si possono percepire in azione appoggiando le dita dell'altra mano sul dorso dell'avambraccio. Anche questo va considerato nella possibile insorgenza di dolori.

Cosa si può fare per tenere lontane queste problematiche?

Ecco tre semplici consigli per alleviare e risolvere questi fastidiosi inconvenienti:

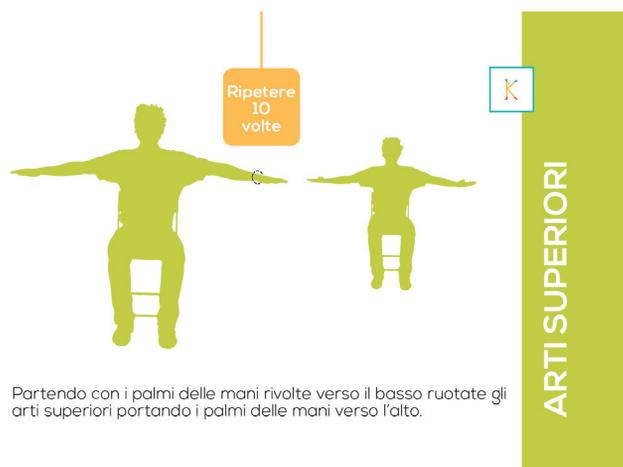
## 1

Ricordate il bicchiere sopra citato? Esistono in commercio mouse che consentono un'impugnatura verticale come quella del bicchiere. Con un mouse verticale si può ristabilire la posizione corretta del braccio durante il suo utilizzo, ottimizzando al meglio il lavoro muscolare.



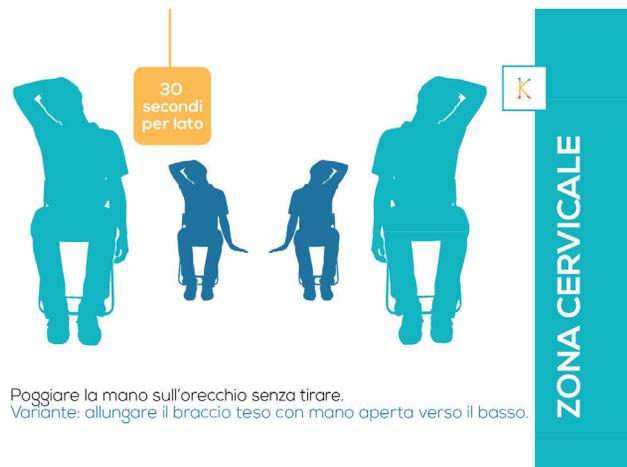
## 2-3-----

Se il dolore è creato da uno squilibrio muscolare e lo squilibrio da uno o più muscoli che lavorano troppo in accorciamento, è utile eseguire un buon esercizio di allungamento per riequilibrare la situazione ripristinando la giusta tensione muscolare e togliendo pressione alle articolazioni.



Partendo con i palmi delle mani rivolte verso il basso ruotate gli arti superiori portando i palmi delle mani verso l'alto.

Con questi due esercizi eseguiti senza fretta, senza avvertire dolore e senza bloccare il respiro, si potrà dare immediato sollievo a polsi, gomiti, collo e spalle.



Poggiare la mano sull'orecchio senza tirare. Variante: allungare il braccio teso con mano aperta verso il basso.

## BIONSEN 2IN 1 BODY SCRUB + SHOWER GEL CON ESTRATTO DI ZENZERO AD AZIONE ESFOLIANTE E DETERGENTE

ELIMINA LE TOSSINE DELLA PELLE CON MICROGRANULI NATURALI

泉  
BIONSEN  
JAPANESE THERMAL MINERALS

Molte donne e uomini hanno un unico desiderio: avere un esfoliante innovativo, differente da tutti quelli già presenti sul mercato. Un prodotto capace di lasciare la pelle morbida e purificata, pratico e veloce, e che non richieda successivamente di essere risciacquato con un bagnoschiuma. BIONSEN soddisfa quest'esigenza con un esfoliante rivoluzionario: BIONSEN 2in1 BODY SCRUB + SHOWER GEL. Un prodotto unico, dall'azione esfoliante e detergente, grazie alla presenza degli agenti schiumogeni all'interno della formulazione. Perfetto da utilizzare a casa, in palestra e in vacanza!

Grazie alla sua azione esfoliante delicata e rispettosa del naturale film idrolipidico, è indicato per tutti tipi di pelle. Il delicato effetto peeling delle microsfere di calcio carbonato di origine naturale, aiuta ad eliminare le cellule morte, lasciando la pelle morbida e levigata.

La presenza degli agenti schiumogeni assicura invece una pelle perfettamente deterata.

Con il suo 2in1 BODY SCRUB + SHOWER GEL, BIONSEN non pensa soltanto al benessere della pelle ma anche alla tutela dell'ambiente. Per questo motivo, ha deciso di utilizzare all'interno della sua formulazione non microplastiche altamente inquinanti, ma microsfere di origine naturale. Le microparticelle plastiche presenti all'interno di alcuni cosmetici (come gli esfolianti), non vengono filtrate dagli impianti di depurazione delle acque, ma finiscono direttamente in mare. Ecco perché BIONSEN ha selezionato per il suo nuovo prodotto 2in1 BODY SCRUB + SHOWER GEL granuli naturali di calcio carbonato biodegradabili che, oltre a non inquinare le acque, assicurano purificazione e detersione della pelle.

Il docciaschiuma-scrub BIONSEN vanta al suo interno anche gli Oligominerali Termali Giapponesi che reintegrano l'equilibrio fisiologico della pelle, stimolandone vitalità e rigenerazione, merito della loro azio-

ne detox che aiuta ad eliminare le tossine della pelle. Infine, la formula è arricchita dalla presenza dell'Olio di Cotone che lascia la pelle morbida e nutrita.

BIONSEN 2in1 BODY SCRUB + SHOWER GEL con estratto di zenzero per regalarsi un momento di relax totale sotto la doccia e godere di un trattamento completo di purificazione e detersione, oltre ad una sferzata di energia!

Ricco di Oligominerali Termali Giapponesi.

Formato: 400 ml  
Prezzo consigliato al pubblico: €5,99

