



NEWSLETTER - ANGOLO SICUREZZA

www.scuolainsicurezza.it

sardo.giuseppe74@gmail.com



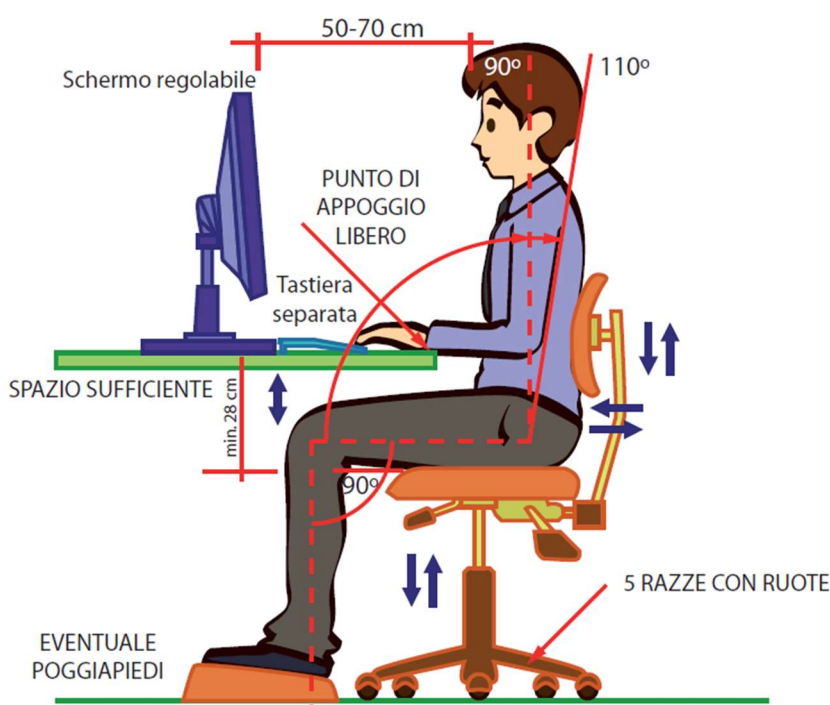
<https://youtu.be/mJH-Py5492Y>

Se vuoi puoi vedere il video da me realizzato.

Cominciamo il ciclo delle newsletter occupandoci di un rischio molto diffuso, quello di esposizione a dispositivi elettronici dotati di schermo (PC, notebook, smartphone, tablet,...). Le indicazioni riportate a seguire valgono in tutti i contesti, sia lavorativi, che personali. Cercheremo di fornire buone prassi utili alla riduzione del rischio di esposizione al videoterminale.

Ergonomia e corretta postura

Quando si utilizza un video terminale, al fine di prevenire i disturbi all'apparato muscolo scheletrico, occorre assumere una corretta postura.

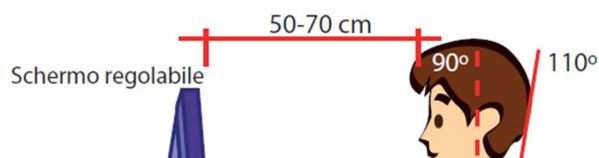


Tra le buone prassi si evidenziano le seguenti:

- ✓ Spalle rilassate e schiena dritta
 - ✓ Spazio del piano di lavoro davanti alla tastiera sufficiente a consentire l'appoggio di mani e avambracci (distanza della tastiera dal bordo della scrivania di circa 20 cm)
 - ✓ Schienale regolato in modo da fornire il corretto sostegno della zona dorso lombare
 - ✓ Altezza del piano di seduta che consenta il pieno appoggio a terra dei piedi
 - ✓ Eventuale pedana poggiapiedi
- ✓ Gambe piegate in modo da formare un angolo di circa 90°
 - ✓ Parte superiore dello schermo all'altezza degli occhi e sguardo perpendicolare al monitor ad una distanza compresa tra i 50 e i 70 cm

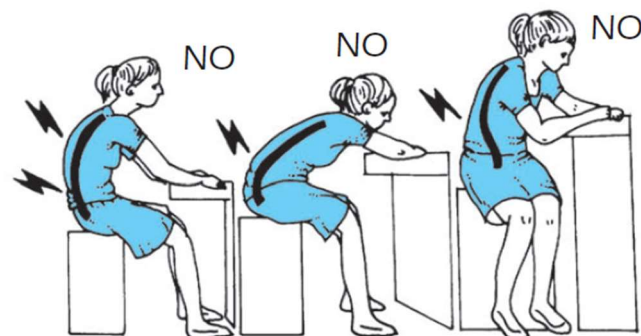
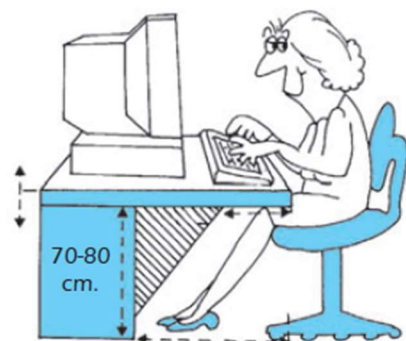
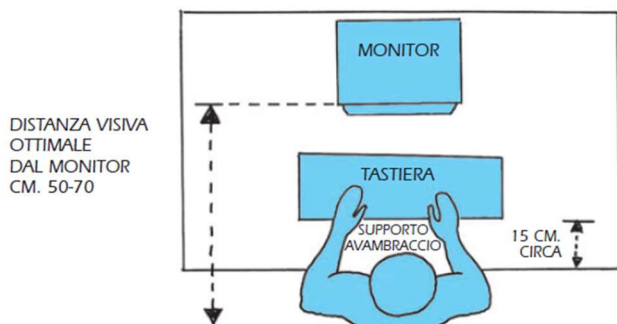


Schermo



Lo schermo deve essere posizionato di fronte all'operatore in maniera che, anche agendo su eventuali meccanismi di regolazione, lo spigolo superiore dello schermo sia posto un po' più in basso dell'orizzontale che passa per gli occhi dell'operatore e ad una distanza degli occhi pari a circa 50-70 cm, per i posti di lavoro in cui va assunta preferenzialmente la posizione seduta.

Il **mouse** o qualsiasi dispositivo di puntamento in dotazione alla postazione di lavoro deve essere posto sullo stesso piano della tastiera, in posizione facilmente raggiungibile e deve disporre di uno spazio adeguato per il suo uso. È necessario regolare via software la velocità di spostamento del puntatore sullo schermo e la velocità del "doppio click" del mouse, in modo tale che entrambe siano consoni alle proprie caratteristiche ergonomiche.



Tastiera

La tastiera deve essere separata dallo schermo, facilmente regolabile e dotata di meccanismo di variazione della pendenza onde consentire al lavoratore di assumere una posizione confortevole e tale da non provocare l'affaticamento delle braccia e delle mani.



Lo spazio sul piano di lavoro deve consentire un appoggio degli avambracci davanti alla tastiera nel corso della digitazione.

Il piano di lavoro

Profondità del piano: deve assicurare una corretta distanza visiva dallo schermo e il supporto per gli avambracci.

Il piano di lavoro

Altezza del piano: fissa o regolabile, indicativamente compresa tra 70 e 80 cm.

Avere il colore della superficie chiaro, possibilmente diverso dal bianco, ed in ogni caso non riflettente.

Superficie sufficientemente ampia per disporre i materiali necessari e le attrezzature (video, tastiera, ecc.) e consentire un appoggio per gli avambracci dell'operatore davanti alla tastiera, nel corso della digitazione.

Il piano di lavoro

Lo spazio sotto il piano di lavoro deve consentire l'alloggiamento delle gambe semidistese e alla sedia di infilarsi affinché siano garantite all'operatore la posizione frontale rispetto allo schermo.

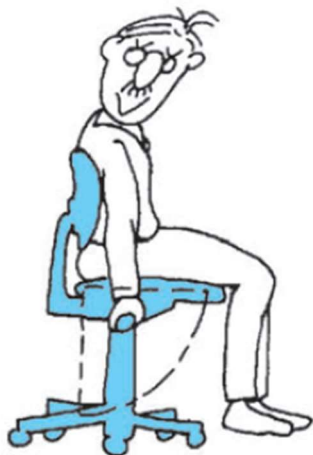
Si deve evitare di flettere il tronco.



La sedia

Condizione ideale sarebbe avere una sedia regolabile in altezza.

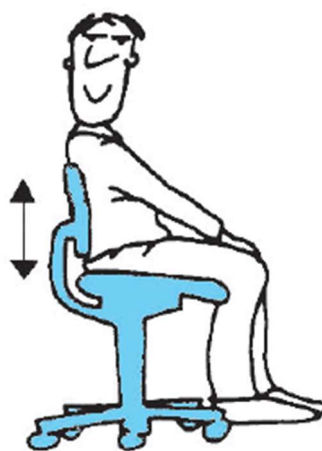
Scegli una sedia affinché tu possa assumere la posizione corretta: gambe piegate a 90°, con i piedi ben appoggiati sul pavimento, braccia piegate a 90° e avambracci poggiati sulla scrivania per alleviare il carico sulla schiena.



La sedia

Condizione ideale sarebbe avere una sedia con lo schienale regolabile in altezza e inclinabile.

Regola l'altezza dello schienale, o comunque scegli una sedia con uno schienale alto a livello del giro-vita così da sostenere l'intera zona lombare. I bordi della sedia devono essere smussati per evitare problemi di circolazione del sangue.



Se la sedia o il tavolo sono troppo alti procurarsi un poggiapiedi di altezza adeguata.



Le immagini e i contenuti sono tratti dai manuali:

- **I disturbi muscoloscheletrici lavorativi** – La causa, l'insorgenza, la prevenzione, la tutela assicurativa – Pubblicazione realizzata da INAIL nel 2012
- **Lavorare in sicurezza** – Manuale informativo per i lavoratori dell'Istituto – Pubblicazione realizzata da ISPESL nel 2010

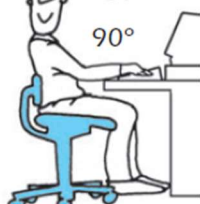
Inclinazione della sedia: se lo schienale è orientabile mantenerlo tra i 90° e i 110°

NO



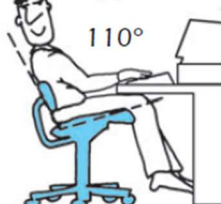
SI

90°



SI

110°



SUP. A 110°

NO





L'angolo dei Consigli

Mouse ergonomico verticale



Il mouse ergonomico verticale interviene sulla postura, evitando l'estensione forzata del polso e distribuendo in modo più naturale la tensione lungo il braccio.

Un **mouse verticale** può aiutare a prevenire o ridurre il rischio di Sindrome del tunnel carpale perché cambia il modo in cui posizioni mano, polso e avambraccio durante l'uso del computer.

La posizione naturale della mano

Quando usi un mouse tradizionale, la mano è **ruotata verso il basso (pronazione)**. Questa posizione:

- tende i muscoli dell'avambraccio
- comprime il nervo mediano nel polso
- aumenta la pressione nel tunnel carpale

Con un mouse verticale invece:

- la mano **resta in una posizione più neutra** (tipo stretta di mano)
- si riduce la torsione dell'avambraccio
- il polso rimane più allineato

Cosa cambia a livello biomeccanico

- **Meno compressione del nervo** → minor rischio di infiammazione
- **Riduzione della tensione muscolare** → meno affaticamento
- **Movimenti più naturali** → meno microtraumi ripetuti

Ma attenzione: non è una soluzione magica

Il mouse verticale aiuta, ma da solo non basta. Il rischio dipende anche da:

- ore passate al computer
- postura generale (schiena, spalle)
- altezza di scrivania e sedia
- pause durante il lavoro

In sintesi: il mouse verticale **riduce lo stress sul polso** perché mantiene una posizione più naturale, e questo può contribuire a prevenire la sindrome del tunnel carpale, soprattutto se combinato con buone abitudini ergonomiche.



Consigli pratici Per prevenire davvero problemi:

- fai pause ogni 30–60 minuti
- mantieni il polso **diritto, non piegato**
- se serve usa un supporto per l'avambraccio
- alterna mouse e tastiera con scorciatoie

Tappetino ergonomico per mouse



I tappetini per mouse ergonomici con supporto per il polso sono progettati per migliorare comfort e postura durante l'uso prolungato del computer. I benefici principali sono concreti, soprattutto se lavori molte ore al PC.

Benefici principali

✓ Riduzione del dolore al polso

Il cuscinetto (spesso in gel o memory foam) sostiene il polso e **riduce la pressione sui tendini**, diminuendo il rischio di fastidi e infiammazioni.



✓ **Prevenzione di problemi come la sindrome del tunnel carpale**

Un uso prolungato del mouse può causare disturbi muscolo-scheletrici; il supporto ergonomico aiuta a **prevenire lesioni da sforzo ripetitivo**.

✓ **Migliore postura di mano e braccio**

Mantiene il polso in posizione più neutra e allineata con l'avambraccio, evitando torsioni innaturali. Questo porta a un movimento più naturale e meno stressante.

✓ **Riduzione della tensione muscolare**

Il supporto fa sì che **non siano i muscoli a sostenere il peso del braccio**, ma il cuscinetto stesso → meno affaticamento a polso, spalla e collo.

✓ **Maggiore comfort nelle lunghe sessioni**

Materiali come gel o silicone migliorano il comfort e mantengono il polso fresco anche dopo molte ore di utilizzo.



✓ **Maggiore precisione e fluidità**

Una mano più rilassata permette movimenti più controllati del mouse, migliorando produttività e precisione.



Sgabello ergonomico posturale

Lo **sgabello ergonomico posturale** (spesso chiamato anche “sgabello attivo” o “sedia dinamica”) è progettato per mantenere il corpo in movimento e favorire una postura più naturale rispetto a una sedia tradizionale. I benefici sono interessanti, ma vanno capiti bene per usarlo al meglio.

Benefici principali

✓ **Migliora la postura**

A differenza delle sedie classiche, ti “costringe” a mantenere la schiena più dritta e il bacino in posizione neutra → meno tendenza a incurvarsi.

✓ **Riduce il mal di schiena (se usato correttamente)**

Favorisce una distribuzione più naturale del peso e riduce la pressione sulla zona lombare, utile soprattutto per chi soffre di:

- tensioni lombari
- rigidità dopo molte ore seduto

✓ **Migliora concentrazione e produttività**

Stare leggermente attivi invece che completamente statici può aumentare attenzione e reattività mentale (simile alle standing desk).

✓ **Alternativa alla seduta passiva**

Riduce il tempo passato in posizione completamente sedentaria, considerata uno dei fattori di rischio per problemi muscolo-scheletrici.

✓ **Attiva i muscoli del core**

Essendo instabile o semi-instabile (alcuni modelli oscillano), obbliga addome e lombari a lavorare continuamente per mantenere l'equilibrio.

✓ **Favorisce il movimento continuo**

Micro-movimenti costanti migliorano:

- circolazione sanguigna
- ossigenazione dei tessuti
- livello di energia durante il lavoro



Consigli per gli acquisti



Mouse verticale modello economico: <https://amzn.to/4dvgJrv>



Mouse verticale modello professionale: <https://amzn.to/4mlttDI>



Tappetino per mouse ergonomico con supporto per il polso: <https://amzn.to/4dvkP2L>



Sedia Ergonomica Posturale: <https://amzn.to/4siXzc5>

Se vuoi ricevere le mie newsletter iscriviti compilando il seguente modulo:

<https://forms.gle/Q1YYMA9McBy7MDq98>

Se vuoi, puoi iscriverti al mio canale Youtube: www.youtube.com/@giuseppesardo6219