

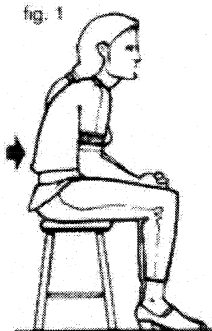
Per alcuni soggetti con problemi il Medico Competente potrà dare prescrizioni aggiuntive sulle modalità e sulla durata delle interruzioni. Di seguito viene fatta una proposta per usare alcuni momenti delle pause in modo "intelligente": se uno dei problemi indotti dal lavoro continuativo al Videoterminale è rappresentato dai disturbi alla colonna vertebrale, alle spalle e alle braccia, che possono essere prevenuti con adatti esercizi, perché non eseguirne alcuni durante le interruzioni? Non si tratta di trasformare le pause in un nuovo lavoro, né di sottoporsi ad altri compiti obbligatori. Semplicemente, di offrire una guida a chi desidera impiegare alcuni minuti della pausa, in modo attivo, per la propria salute. Di seguito alcuni esercizi che possono essere svolti sul posto di lavoro, tenendo conto quindi dei limiti posti dagli arredi, dal contesto, dal "decoro". La loro proposta è un'utile guida.

## Esercizi per il rilassamento muscolare

Gli esercizi proposti vanno eseguiti in condizioni di assenza di dolore nelle regioni interessate; se durante l'esecuzione ne dovesse comparire, si consiglia una valutazione medica.

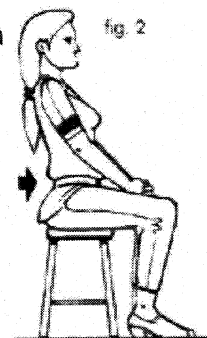
Alcuni esercizi sono da fare da seduti, altri in piedi.

fig. 1



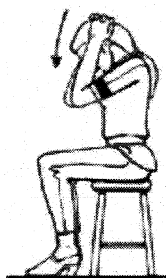
Come acquisire una buona posizione di partenza per gli esercizi da seduto: rilascia del tutto la colonna, come nella fig. 1 e poi raddrizza lentamente incurvando il più possibile la schiena, come nella fig. 2; ripeti per 5 volte. La posizione migliore per gli esercizi che seguono è quella della fig. n.2 ma un po' meno esagerata.

fig. 2



## STIRAMENTO DEI MUSCOLI DEL COLLO

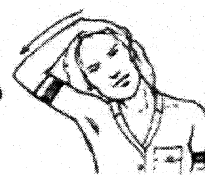
### Esercizio n. 1



Mettiti in questa posizione, intreccia le dita sulla testa e tira lentamente il capo in basso: Compi alcuni atti respiratori, lasciando uscire a fondo l'aria. Ripeti più volte, fino a sentir calare la tensione dietro.

### Esercizio n. 2

Piega il collo da un lato continuando a guardare dritto davanti a te (non alzare la spalla). L'esercizio è più efficace se ti aiuti con la mano (v. figura). Compi alcuni atti respiratori, rilasciando l'altra spalla.



## MOBILIZZAZIONE DEL COLLO

### ↑ Esercizio n. 3

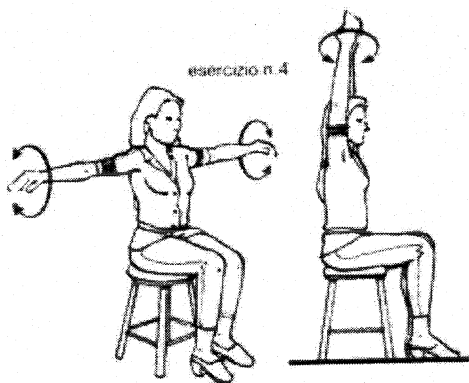


Ritrai il mento continuando a guardare dritto davanti a te; compi alcuni atti respiratori, poi ritorna nella posizione di partenza.

Ti puoi aiutare guidando il mento con la mano.

## MOBILIZZAZIONE DELLE SPALLE

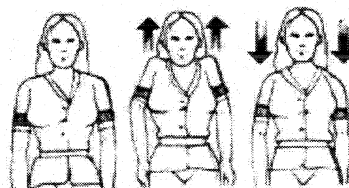
### Esercizio n.4



Allarga le braccia e descrivi 10 piccoli cerchi con le mani, in entrambe le direzioni. Porta le braccia in alto e fai altri 10 piccoli cerchi, sempre in entrambe le direzioni.

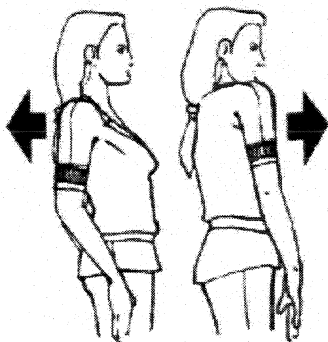
### Esercizio n. 5

Alzati in piedi, allarga un po' le gambe. Solleva le spalle, conta fino a 10, poi rilassale. Portale in basso, conta fino a 10, poi rilassale. Ripeti 5 volte.



### Esercizio n. 6

Porta indietro le spalle, conta fino a 10 poi rilassale; portale in avanti, conta fino a 10, poi rilassale. Ripeti 5 volte.



## CONCLUSIONE

Si provi, almeno per una volta, ad eseguire tutti gli esercizi, nell'ordine e secondo le modalità proposte, poi si potrà fare una scelta personale, a seconda del beneficio che se ne ricaverà e del tempo che si avrà a disposizione. In ogni caso è importante cercare di interrompere di tanto in tanto la posizione seduta, alzandosi in piedi e facendo qualche passo.

## **Esercizi per il rilassamento degli occhi**

Uno dei metodi più semplici e raccomandati per riposare gli occhi e la mente è il palming, così chiamato perché l'esercizio prevede l'uso dei palmi delle mani per coprire gli occhi chiusi. Un altro semplice esercizio di rilassamento, che dovrebbe diventare una pratica frequente dei soggetti ad elevato impegno visivo, è il blinking o ammiccamento, vale a dire il battito delle palpebre. Altresì rilassante è l'esercizio del sunning ovvero l'esposizione degli occhi chiusi alla luce solare per pochi minuti. In ultimo, il lavaggio delle palpebre con acqua fredda (washing) ovvero l'uso occasionale di lacrime artificiali possono lenire la sensazione di affaticamento visivo o arrossamento degli occhi.

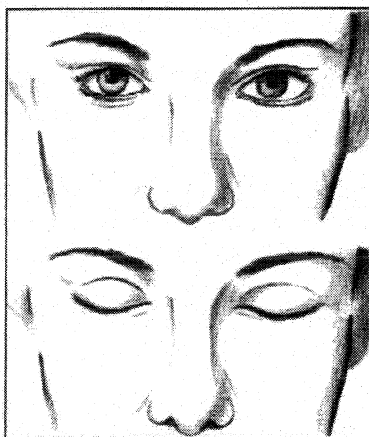
### **Palming**

Assumendo una posizione seduta comoda, coprire entrambi gli occhi chiusi con i palmi delle mani senza esercitare una pressione su di essi. Quanto più nero è il colore di fondo tanto maggiore sarà il rilassamento che si ottiene. Nel corso dell'esercizio rilassare la mente ovvero concentrarsi sull'intensità del colore di fondo.



### **Blinking**

Ogni tanto, ammiccare con gli occhi vale a dire battere le palpebre rapidamente, due o più volte, evitando di eseguire l'operazione con sforzo. In questo modo si migliora la pulizia e lubrificazione della superficie oculare riducendo la sensazione di secchezza, anche nei portatori di lenti a contatto.



### **Sunning**

Esporre gli occhi alla luce solare a palpebre chiuse per alcuni minuti. Non eccedere in tale pratica, utile solo se occasionale. In questo modo si ottiene il rilassamento dei muscoli e dei nervi del globo oculare, perché il calore dei raggi infrarossi ha l'effetto di vasodilatare la circolazione locale.



### **Washing**

Lavare le palpebre con acqua fredda ogni qual volta si ha la sensazione di affaticamento visivo unita ad arrossamento degli occhi, bruciore o senso di eccessiva lacrimazione.

Lubrificare la superficie oculare con prodotti specifici come le lacrime artificiali, utilizzabili anche dai portatori di lenti a contatto, aiuta a prevenire e lenire l'eventuale sensazione di secchezza o arrossamento oculare.

