

GUIDA ALL' USO CORRETTO DEL PC

INTRODUZIONE

Sebbene sembra che i computers siano parte della nostra vita da sempre, in realtà solamente negli due decenni essi hanno avuto una diffusione significativa. Sfortunatamente, all' avanzamento della società nell' era dell' informazione è corrisposta una crescente preoccupazione per i danni che l' utilizzo continuativo dei PC può arrecare. Questa sezione fornisce delle linee guida che permettono di ridurre drasticamente l' eventualità di avere problemi relativi all' utilizzo del computer a casa come sul lavoro.



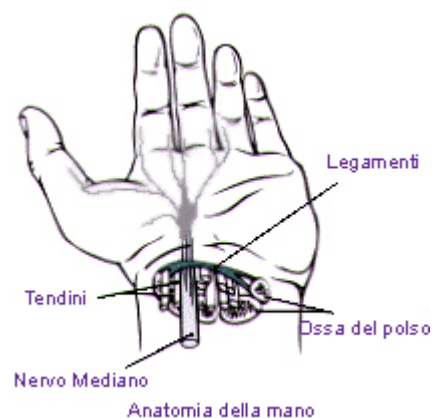
Problemi muscolo-scheletrici derivanti dall' utilizzo improprio del PC variano dal semplice affaticamento con indolenzimento di arti, schiena e collo fino a vere e proprie patologie.

Le patologie che possono svilupparsi sono prevalentemente associate a mansioni che richiedono movimenti ripetitivi effettuati per lunghi periodi di tempo. Le due patologie più frequentemente associate all' uso del computer sono la **Tenosinovite** e la **Sindrome del Tunnel Carpale (STC)**.

La Tenosinovite è l'infiammazione della guaina di rivestimento del tendine ed è causata dalla rapida, ripetitiva flessione di dita e polso. La Tenosinovite è spesso associata alla Tendinite, l' infiammazione del tendine.

La Sindrome del Tunnel Carpale è una condizione causata dalla compressione del nervo mediano che passa attraverso il Tunnel Carpale delle ossa del polso.

La pressione sul nervo può causare indolenzimento, insensibilità, formicolio, bruciore o dolore nei palmi, nelle dita o nei polsi. Il problema può aggravarsi con il tempo diffondendosi lungo tutto il braccio ed indebolendo i muscoli.

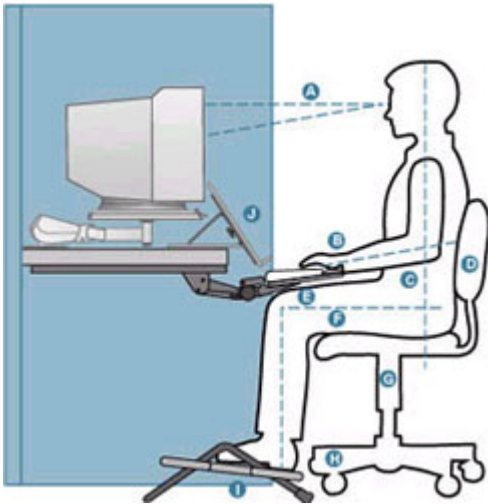


I problemi muscolo-scheletrici legati all' uso del PC possono essere ricondotti alle seguenti cause:

- Postura innaturale mentre si utilizza il PC.
- Sedile inadeguato.
- Postazione lavorativa realizzata senza criteri ergonomici.

Ottimizzando l' ergonomia della propria postazione di lavoro e scegliendo con cura gli arredi ed il posizionamento degli stessi è possibile ridurre al minimo i rischi di incorrere in problemi di salute.

Come predisporre la postazione di lavoro



Cliccare sulle seguenti voci per avere dettagli specifici oppure [proseguire la lettura in basso](#):

- A) **Posizione schermo**
 - B) **Posizione polsi**
 - C) **Posizione busto**
 - D) **Supporto lombare**
 - E) **Spazio ginocchia**
 - F) **Sostegno cosce**
 - G) **Altezza sedile**
 - H) **Tipo sedile**
 - I) **Supporto piedi**
 - J) **Posizione supporto cartaceo**
-

Il monitor



1. Il margine superiore del monitor dovrebbe essere all' altezza degli occhi o immediatamente al di sotto in modo che l' operatore guardi leggermente verso il basso.
2. L' operatore non dovrebbe aver bisogno di inclinare il capo all' indietro per guardare una qualsiasi parte dello schermo. Persone portatrici di lenti bifocali sono particolarmente soggette a questo problema. Per loro è consigliabile posizionare il monitor molto basso.
3. Posizionare il monitor direttamente davanti all' operatore, non al lato. La profondità dell' area di lavoro deve essere abbastanza ampia (minimo 90 cm a seconda delle dimensioni del monitor) da poter permettere questa sistemazione. Il monitor di lato può sottoporre a stress il collo.
4. Tenere sempre una distanza di almeno un braccio dallo schermo.
5. I supporti per i documenti cartacei devono essere posti frontalmente all' operatore.

Il sedile



1. La sedia dovrebbe fornire un buon supporto per la zona lombare.
2. Il busto deve poter rimanere perpendicolare al pavimento. Se presenti, i braccioli dovrebbero essere imbottiti ed ad una altezza che permette al gomito di poter essere adiacente al corpo. I braccioli, inoltre, dovrebbero essere retrocessi per poter permettere di raggiungere il piano di lavoro mantenendo i gomiti ad un angolo tra i 90 ed i 100 gradi.
3. Sedili con cinque gambe sono preferibili per ragioni di stabilità.
4. Il sedile deve poter essere regolato in altezza.
5. Il bordo della sedia deve essere lontano dalla zona di flessione del ginocchio per evitare di esercitare pressione sui tendini.
6. Le gambe devono disporre di spazio a sufficienza. Le ginocchia non devono toccare contro il piano porta-tastiera.
7. I piedi devono poter essere appoggiati comodamente a terra. E' possibile utilizzare un sostegno atto allo scopo.

La tastiera



1. Il supporto porta-tastiera deve essere abbastanza ampio da poter ospitare sia la tastiera che il mouse e garantire a quest'ultimo una buona superficie di utilizzo.
2. L'altezza della tastiera dovrebbe essere tale da permettere ai gomiti di poter rimanere ad angolo retto rispetto alla perpendicolare del corpo.
3. Il tavolo del computer deve essere il più sottile possibile per permettere alle gambe di avere spazio sufficiente.
4. Le spalle devono essere rilassate. La tastiera dovrebbe essere tirata vicino al corpo.
5. I polsi dovrebbero essere in linea con la tastiera. Supporti per i polsi, della stessa altezza della barra spaziatrice, possono aiutare a tenere i polsi nella loro posizione neutra.
6. E' consigliabile spostare la mano piuttosto che allungare le dita per raggiungere tasti periferici della tastiera.

L' illuminazione

1. Le finestre dovrebbero avere veneziane o altri mezzi per regolare la luce che filtra.
2. Al fine di ridurre riflessi ed affaticamento degli occhi, il monitor dovrebbe essere posizionato ad angolo retto rispetto alle finestre od altre fonti di luce.
3. Lo schermo deve essere tenuto pulito.
4. Occorre predisporre una fonte di luce alternativa per illuminare l' area lavorativa se quella ambientale dovesse risultare insufficiente.

Lo stretching

1. Eseguire regolarmente esercizi di stretching (almeno ogni ora) e concedersi numerose mini-pause quando si è sottoposti a lunghe sessioni di dattiloscrittura.
2. Evitare di colpire con forza i tasti: mantenere mani e dita rilassate mentre si digita.

Importante

Tutti i contenuti sono di carattere puramente informativo e non devono essere considerati sostitutivi alle indicazioni di carattere terapeutico, alle prescrizioni o ai semplici consigli di medici e/o professionisti del settore. Nel dubbio, fare sempre riferimento al proprio medico. Il proprio medico è e rimane l' unica fonte attendibile di informazioni sulla propria salute.