

## LA POSTURA CORRETTA

### Qualche consiglio pratico per la nostra salute

Mal di schiena e dolori cervicali sono, purtroppo, sempre più frequenti, causa anche una vita sedentaria dettata dal lavoro di ufficio che richiede ore ed ore dinanzi al computer.

Nel corso del tempo, una cattiva postura ha un grosso impatto sulla nostra salute e può causare una grande quantità di difetti strutturali che portano a dolori articolari della schiena ed una ridotta flessibilità. Dunque, per evitare mal di schiena cronici è fondamentale assumere una postura adeguata, sedendoci nel modo corretto ed evitando che scheletro e muscoli siano costretti in posizioni dannose per la nostra salute.

Tenere i **pie**di ben saldi a terra. Se la sedia è troppo alta per toccare il pavimento con i piedi, possiamo impiegare un rialzo o un poggia piedi.

Da evitare, invece, le posizioni a **gambe** incrociate, con caviglie o gambe accavallate: con questi accorgimenti si eviteranno gli spasmi muscolari. Importante è anche tenere le ginocchia alla stessa altezza delle anche o un po' più in basso. In questo modo ossa e articolazioni tenderanno ad allinearsi in modo corretto. Così come è consigliabile lasciare un piccolo spazio tra la piega del ginocchio e la sedia: in questo modo si eviteranno affaticamenti dovuti all'uso poco efficiente dei muscoli. Diventa importante quindi avere uno spazio adeguato sotto il piano della scrivania: lo spazio per le gambe dovrebbe comprendere una larghezza di circa 70 centimetri e una profondità di circa 80 centimetri.

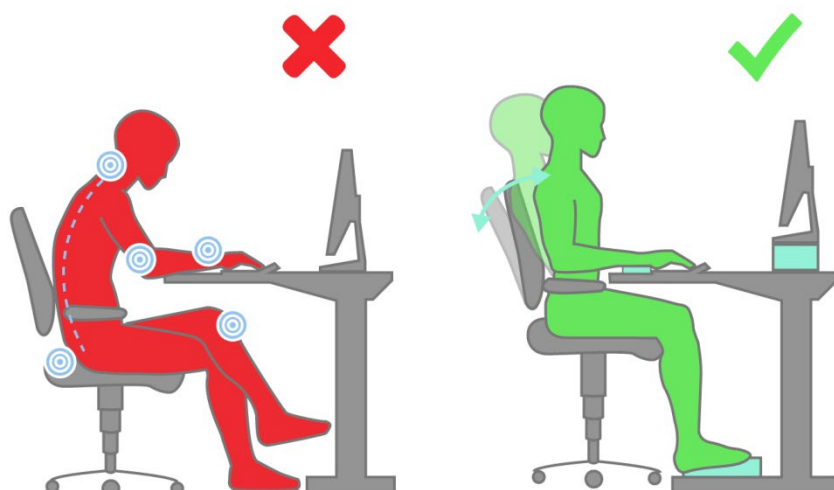
Per quanto riguarda il sostegno alla **schiena**, è importante non sbilanciare il corpo in avanti o di lato ma tenere la schiena sempre ben appoggiata allo schienale; se dovesse formarsi uno spazio tra la stessa e lo schienale è bene riempirlo con un cuscino. Da seduti, la schiena deve rimanere dritta in modo da formare con il bacino un angolo retto. Le scapole, durante le ore di lavoro al computer, andrebbero tenute rivolte all'indietro e verso il basso. In questo modo la schiena sarà mantenuta dritta e lo stress cui sono sottoposte le articolazioni della colonna vertebrale sarà inferiore. Meglio evitare torsioni del busto per prendere oggetti: piuttosto è consigliabile alzarsi dalla sedia. In ogni caso sarebbe bene prevedere di alzarsi dalla scrivania e passeggiare per un paio di minuti ogni due ore di lavoro trascorse seduti.

Sarebbe meglio usare **sedie** con braccioli, in modo da dare sostegno alle braccia. Tenendo l'avambraccio in posizione parallela rispetto al pavimento si eviteranno crampi e fastidi alle mani.

Lo **schermo** del computer dovrebbe essere posto all'altezza degli occhi in modo da evitare di ripiegare il mento verso il collo: la distanza consigliata tra il monitor e la persona è di circa 65 - 70 centimetri, ovvero la lunghezza di un braccio.

Il piano di lavoro della **scrivania** dovrebbe corrispondere all'altezza dei gomiti, in modo da allineare tutte le strutture dello scheletro. Indicativamente la scrivania dovrebbe essere alta tra i 70 e i 75 centimetri.

Con pochi e semplici accorgimenti, dunque, è possibile correggere problemi che, col passare del tempo, possono aggravarsi e compromettere la salute delle nostre ossa e dei nostri muscoli.



## THE CORRECT POSTURE

### Some pieces of advice for our health

Regrettably, owing to a sedentary life implied by desk jobs requiring long hours spent in front of a computer, backache and cervical pain are ever more common.

Over the course of time, a wrong posture heavily impacts our health and may evolve into a considerable series of structural flaws that eventually cause back joint pain as well as a reduced flexibility. Sitting in a proper way is essential to adopt an adequate posture then, avoiding our bones and muscles to be subjected to a harmful constraint position.

Keep your **feet** on the floor. Should the chair be too high to allow you to do so, make use of a rise or a footrest.

Avoid crossing **legs** and ankle overlapping: follow these tips to reduce muscular spasms. Keeping your knees at your hips same level, or at most a little bit down, is important too; that would help your bones and articulations to align correctly. By the same token, it is advisable to leave some space between your knee bends and the chair: doing so will prevent muscle strains due to their inefficient utilization. Having enough space under the desk becomes so important: your legs should be able to move within a 70 cm. wide and 80 cm. deep space.

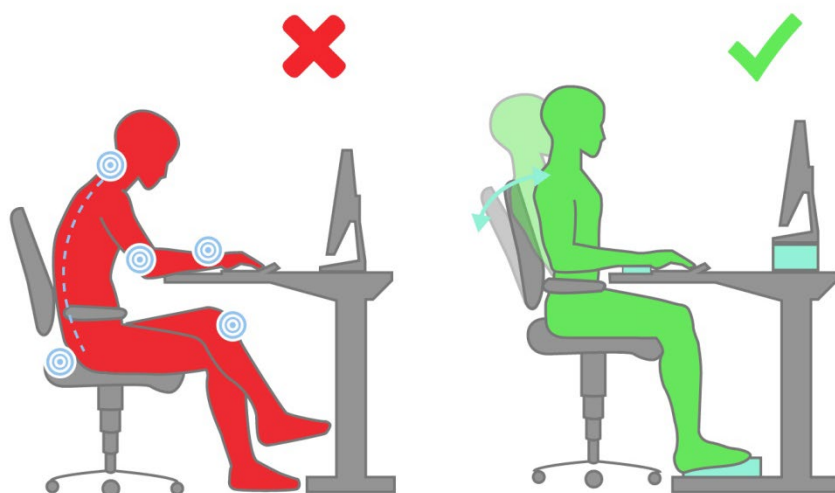
Regarding the support for your **back**, pay attention not to unbalance your body forward or sideways, keeping it leaning on the chair backrest; should even a minimum space be formed between your back and the backrest, it is advisable to bridge the gap with a cushion. While sitting, remember to keep your back in erect position, so that it shapes a right angle alongside the pelvis. Shoulder blades, while working at the computer, have to be maintained downwards in order to keep your back in erect position, thus reducing the stress your vertebral column is subjected to. Avoid bust torsions when grabbing objects: standing up is way better. However, a two-minute walk every two hours remains essential.

It would be better to dispose of **chairs** with armrests, so as to support your superior limbs, since keeping your forearms in a parallel position to the floor helps avoiding cramps and hand pain.

The computer **monitor** is supposed to be at your eyes same level, with a view to limit your chin motion toward the neck: the right distance between the computer screen and you is around 65-70 cm., that is to say the length of a harm more or less.

The ideal **desktop** is supposed to be at your elbows level, that would allow the skeleton structures full alignment. The desk itself should be approximately 70-75 cm. tall.

Following these few simple tips, then, it is possible to correct problems that, over time, may worsen and undermine our bones and muscles well-being.



## LA BONNE POSTURE

### Quelques conseils pour notre santé

Les douleurs dorsales et cervicales sont malheureusement de plus en plus fréquentes, aussi en raison d'une vie sédentaire dictée par le travail de bureau qui prend plusieurs heures devant l'ordinateur.

Au fil du temps, une mauvaise posture a un impact significatif sur notre santé et elle peut provoquer un grand nombre de défauts structurels qui entraînent des douleurs dorsales et une flexibilité réduite. Par conséquent, pour éviter les douleurs dorsales chroniques, il est essentiel d'adopter une bonne posture, de s'asseoir correctement et d'éviter que ni le squelette ni les muscles ne soient forcés dans des positions dangereuses pour notre santé.

Gardez les  **pieds**  au sol. Si la chaise est trop haute pour que vos pieds touchent le sol, vous devez vous munir d'un repose-pieds.

Évitez les positions  **jambes**  croisées, avec les chevilles ou les jambes croisées : cela évitera les spasmes musculaires. Il est également important de garder les genoux à la même hauteur que les hanches ou un peu plus bas. De cette façon, les os et les articulations s'aligneront correctement. De la même manière, il est conseillé de laisser une petite espace entre la flexion du genou et la chaise : cela évitera la fatigue due à une mauvaise utilisation des muscles. Il est donc important de disposer d'une espace suffisant sous le bureau: l'espace pour les jambes doit être d'environ 70 centimètres de large et environ 80 centimètres de profondeur.

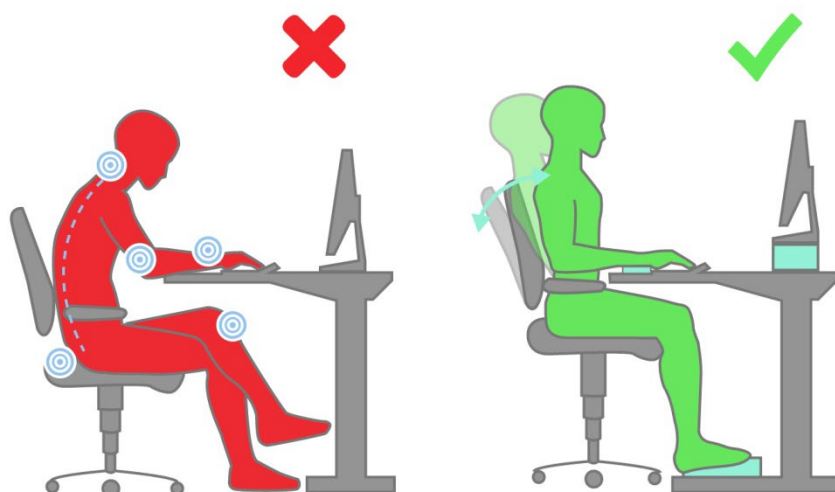
En ce qui concerne le soutien du  **dos** , il est important de ne pas déséquilibrer le corps vers l'avant ou sur le côté, mais de garder le dos toujours bien appuyé contre le dossier ; si un espace se forme entre le dos et le dossier, il est bon de le remplir avec un coussin. En position assise, le dos doit rester droit pour former un angle droit avec le bassin. Les omoplates doivent être maintenus tournés vers l'arrière et vers le bas pendant qu'on utilise l'ordinateur. Ainsi, le dos sera maintenu droit et on réduit les tensions sur les articulations de la colonne vertébrale. Évitez les torsions du torse pour ramasser des objets: il vaut mieux se lever de la chaise. En tout cas, il est conseillé de se lever du bureau et de marcher quelques minutes, toutes les deux heures de travail passées assis.

Il serait préférable d'utiliser des  **chaises**  avec des accoudoirs pour soutenir les bras. En tenant votre avant-bras parallèle au sol, vous éviterez les crampes et l'inconfort pour vos mains.

L' **écran**  de l'ordinateur doit être maintenu au niveau des yeux pour éviter de plier le menton vers le cou : la distance correcte entre l'écran et la personne est d'environ 65 à 70 centimètres, à savoir la longueur d'un bras.

Le plateau du  **bureau**  devrait correspondre à la hauteur des coudes afin que toutes les structures du squelette soient alignées. A titre indicatif, le bureau doit avoir une hauteur de 70 à 75 centimètres.

En quelques simples étapes, vous pouvez de cette façon corriger des problèmes qui, avec le temps, peuvent s'aggraver et compromettre la santé de nos os et de nos muscles.



## DIE RICHTIGE HALTUNG

### Ein paar Tipps für unsere Gesundheit

Rückenschmerzen und Nackenschmerzen treten leider immer häufiger auf, was auch zu einem bewegungslosen Leben führt, das von der Büroarbeit diktiert wird und Stunden vor dem Computer erfordert.

Im Laufe der Zeit hat eine schlechte Haltung einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und kann zu einer Vielzahl von strukturellen Mängeln führen, die zu Rückenschmerzen und einer verminderten Flexibilität führen. Um chronische Rückenschmerzen zu vermeiden, ist es wichtig, dass wir richtig sitzen und nicht in Positionen geraten, die unsere Gesundheit gefährden.

Halten Sie Ihre **Füße** fest auf dem Boden. Wenn der Stuhl zu hoch ist, um mit den Füßen den Boden zu berühren, müssen Sie sich mit einem Hocker ausstatten.

Vermeiden Sie Positionen mit überschlagenen **Beinen** um keine Muskelkrämpfe zu bekommen. Wichtig ist auch, dass die Knie auf Hüfthöhe oder etwas tiefer liegen. Knochen und Gelenke neigen dazu, sich richtig auszurichten. So wie es ratsam ist, einen kleinen Abstand zwischen Kniebiegung und Stuhl zu lassen, vermeiden Sie Ermüdungserscheinungen, die durch den ineffizienten Einsatz der Muskeln entstehen. Wichtig ist, dass Sie unter der Tischplatte genügend Platz haben: der Beinraum sollte etwa 70 Zentimeter breit und etwa 80 Zentimeter tief sein.

Bei der **Rücken** ist es wichtig, dass der Körper nicht vor- oder seitlich schräg gestellt wird, sondern dass der Rücken immer gut an der Rückenlehne anliegt; sollte zwischen dem Rücken und der Rückenlehne ein Zwischenraum entstehen, sollte die Rückenlehne mit einem Kissen gefüllt werden. Im Sitzen muss der Rücken gerade bleiben, um mit dem Becken einen rechten Winkel zu bilden. Während der Computerarbeit sollten die Schulterblätter nach hinten und unten gerichtet gehalten werden. Dadurch wird der Rücken gerade gehalten und der Stress an den Wirbelsäulengelenken wird geringer. Vermeiden Sie Verdrehungen des Oberkörpers, um Gegenstände zu holen – am besten stehen Sie vom Stuhl auf. In jedem Fall sollten Sie den Tisch verlassen und alle zwei Stunden ein paar Minuten spazieren gehen.

Am besten benutzen Sie **Stühle** mit Armlehnen. Wenn Sie Ihren Unterarm parallel zum Boden halten, vermeiden Sie Krämpfe und Beschwerden an den Händen.

Der **Computerbildschirm** sollte auf Augenhöhe gehalten werden, damit das Kinn nicht in den Hals hineinfaltet: der richtige Abstand zwischen Monitor und Person beträgt etwa 65 - 70 cm, also die Armlänge.

Die Höhe der **Schreibtischplatte** sollte der Ellbogenhöhe entsprechen, damit alle Skelettstrukturen aufeinander ausgerichtet sind. Der Schreibtisch sollte 70 bis 75 Zentimeter hoch sein.

Mit wenigen einfachen Maßnahmen kann man also Probleme korrigieren, die sich mit der Zeit verschlimmern und die Gesundheit unserer Knochen und Muskeln gefährden können.

