

PROGETTO POSTURA ED ERGONOMIA DELLA POSTAZIONE DI LAVORO



OBIETTIVI DEL PERCORSO

- ▶ Fornisce informazioni utili per **controllare e correggere la propria postura**, al fine di minimizzare il rischio di sviluppare problematiche muscolo-scheletriche derivanti da comportamenti errati, in ufficio e a casa.
- ▶ **Migliora il benessere e la salute** dei collaboratori che stanno molte ore davanti a PC e terminali. Utile anche a chi è "costretto" a tenere una stessa posizione per lungo tempo.
- ▶ **Previene i fastidi fisici** ad esso collegati, quali emicrania, disattenzione, stanchezza.

DESCRIZIONE

Cosa si intende per postura? Non è semplicemente la posizione del corpo: **la postura è frutto di un raffinato sistema di riflessi, abitudini...addirittura stati d'animo e reazioni di adattamento.**

La vita quotidiana e lavorativa ci sottopone a continui stimoli meccanici che si scaricano sulla colonna vertebrale determinando sovraccarichi e micro-traumi che nel tempo possono portare all'instaurarsi di **vere e proprie alterazioni muscolo-scheletriche**, con effetti sulla colonna vertebrale a cui si associano emicrania, stanchezza, tensione.

Durante le attività lavorative e di vita quotidiana **bisogna imparare a tenere un assetto posturale che rispetti le fisiologiche curve della colonna vertebrale e non determini sovraccarichi a livello delle articolazioni** periferiche di braccia e gambe.

Cambiare è possibile e necessario.

CONTENUTI

- ▶ **Postura ed ergonomia** della postazione di lavoro in ufficio e in smart working
- ▶ **Postura ed emozioni**: quando lo stress determina la postura errata
- ▶ **La vita sedentaria**: implicazioni e rischi a medio-lungo termine
- ▶ Strategie per imprimere un **cambio di abitudini**
- ▶ **Regole e suggerimenti** per modificare il circolo vizioso e correggere la postura
- ▶ **Esercizi** da svolgere alla scrivania/a casa

MODALITÀ

- ▶ Webinar oppure incontri in presenza presso le aziende



**L'IDEA
IN PIÙ**

PERCORSI LAVORARE IN...BENESSERE

- ▶ Il progetto può essere integrato con il progetto sul **Benessere Visivo** e con il progetto sull'**Alimentazione**
- ▶ Consulenza e selezione **prodotti ergonomici per ufficio**
- ▶ **Giornata della salute su Movimento e Alimentazione**