

## PAUSE ATTIVE AL LAVORO

Le Pause Attive sono brevi interruzioni dell'attività lavorativa in cui è possibile eseguire semplici esercizi utili a prevenire e migliorare i disturbi muscolo-scheletrici.

A cura di

Angela Anna Cramarossa, Dirigente medico Spresal Asl Roma 4

Emanuele Toso, Back School - Programma Toso

Carla Fioretti, Docente affiliata Back School - Programma Toso



Dipartimento di Prevenzione

UOC Servizio Prevenzione e Sicurezza negli Ambienti di Lavoro

- SPRESAL -

# PAUSE ATTIVE AL LAVORO

## Pause per la postura

Nell'attività lavorativa spesso si assumono posture che sottopongono a elevata pressione i dischi intervertebrali. In tal caso è importante eseguire esercizi di compenso che decomprimono i dischi intervertebrali, eseguibili presso la postazione lavorativa.

## ESERCIZI DI COMPENSO PER LA ZONA LOMBARE

1



1. Seduti sulla sedia, con le ginocchia alla stessa altezza del sedile, ridurre durante l'espirazione la lordosi lombare "appiattendo" la schiena (retroversione del bacino) e spostando il peso del tronco sul coccige. Successivamente, mentre si inspira, inarcare la schiena accentuando la normale lordosi lombare (antiversione del bacino).

2



2. In stazione eretta, con i piedi ben appoggiati, paralleli e distanti tra loro come la larghezza del bacino e con gli arti inferiori leggermente piegati, durante l'inspirazione inarcare il rachide lombare spostando in antiversione il bacino e durante la espirazione "appiattare" il rachide lombare portando il bacino in retroversione.

3



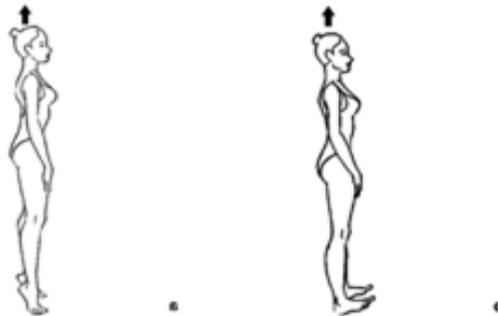
3. Seduti con gli arti inferiori divaricati, partendo dalla regione cervicale, flettere la colonna vertebrale, vertebra dopo vertebra fino ad appoggiare i gomiti sulle cosce, vicino alle ginocchia. Abbandonare il corpo e la testa alla forza di gravità (posizione del “cocchiere”). Utile per chi lavora per molto tempo in posizione eretta

4



4. In stazione eretta appoggiare le mani sui fianchi posteriormente e, mentre si espira, estendere leggermente la colonna vertebrale aiutandosi con la spinta degli arti superiori sul bacino. Ritornare alla posizione di partenza inspirando e ripetere l'estensione. Utile per chi lavora per molto tempo in posizione seduta.

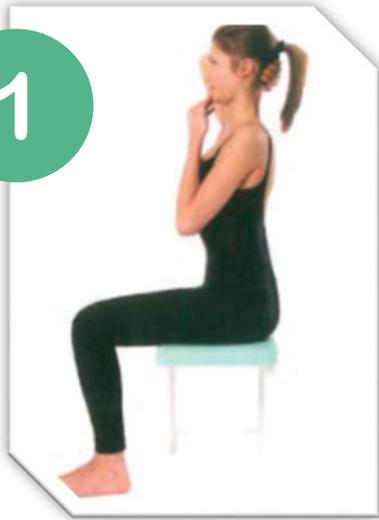
5



5. In piedi passare alternativamente sulle punte e sui talloni facendo in modo che la testa guidi il movimento verso l'alto.

## ESERCIZI DI COMPENSO PER LA ZONA CERVICALE

1



1. Spostare indietro (retropulsione) il mento e il capo, aiutandosi dolcemente con le mani e mantenendo l'orizzontalità dello sguardo durante l'esecuzione del movimento. Eseguire l'esercizio durante l'espirazione e rilasciare durante l'inspirazione.

2



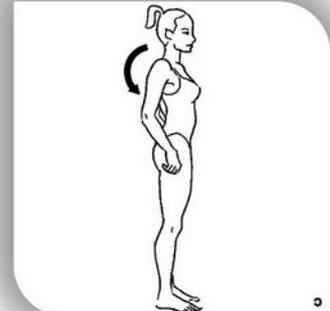
2. Appoggiare le mani sui muscoli trapezi e poi, espirando, portare le mani in avanti lungo il collo e la testa indietro mantenendo l'orizzontalità dello sguardo (retropulsione del mento e della testa). Contemporaneamente portare in avanti gli arti superiori con un'azione utile a riformare la lordosi cervicale e a massaggiare i muscoli trapezi ed estensori del collo. Successivamente, inspirando, ritornare alla posizione di partenza.

3



3. Mantenendo nuca-dorso-bacino allineati, portare la testa verso l'alto crescendo sul piano assiale ogni volta che si espira

## ESERCIZI DI COMPENSO PER LA ZONA DORSALE



Effettuare delle ampie e ritmiche circonduzioni a livello delle spalle, prima in avanti, poi indietro. Svolgere l'esercizio per almeno 10 secondi.