

CHECKLIST ERGONOMICA DA UFFICIO

Postura al PC e Prevenzione della Gobba del Bisonte (Cervico-Dorsale)

Obiettivo: Ridurre la protrazione del capo (*Forward Head Posture*) e la tensione alla giunzione C7-T1. Una corretta regolazione della postazione e l'integrazione di micro-pause attive contrastano il sovraccostruirsi di rigidità e alterazioni posturali da lavoro sedentario.

1. Allestimento e Regolazione della Postazione

☐ Altezza e Distanza del Monitor

Posiziona il bordo superiore dello schermo all'altezza degli occhi (o 2-3 cm sotto). Mantieni una distanza pari alla lunghezza del braccio (50-70 cm). Evita di inclinare la testa verso il basso.

☐ Tastiera e Mouse a Portata

Metti tastiera e mouse vicini al bordo del piano. Mantieni gli avambracci appoggiati (sui braccioli o sul tavolo) con un angolo di flessione del gomito a circa 90°, evitando di sollevare le spalle.

☐ Supporto Lombare e Seduta

Regola lo schienale affinché segua la curva fisiologica della zona lombare. Mantieni i piedi ben appoggiati a terra (o su un poggipiedi) con ginocchia a 90°.

☐ Illuminazione e Riflessi

Disponi il monitor perpendicolarmente alle finestre per evitare abbagliamenti o riflessi che spingono istintivamente a proiettarsi verso lo schermo.

2. Correggere l'Assetto Corporeo durante la Giornata

☐ Auto-allungamento Assiale

Immagina un filo leggero che trazona delicatamente il vertice del capo verso l'alto. Questo aiuta a decomprimere i dischi intervertebrali della colonna cervicale.

☐ Allineamento Scapolare

Mantieni le scapole adotte e leggermente abbassate ("inserisci le scapole nelle tasche posteriori dei pantaloni") per riaprire il distretto toracico ed evitare l'ipercifosi.

3. Esercizi di Mobilità e Decompressione (Micro-Pause)

Chin Tuck (Doppio Mento) 3 serie x 8-10 ripetizioni

Spostare lentamente il mento all'indietro senza flettere la testa in basso, mantenendo lo sguardo orizzontale. Riapre lo spazio suboccipitale e riduce il carico biomeccanico su C7-T1.

Estensione Dorsale su Schienale Mantieni per 5-10 secondi (3 volte)

Intrecciare le mani dietro la nuca a supporto del collo. Usare il bordo alto dello schienale come perno per estendere delicatamente il tratto toracico aprendo i gomiti.

Circonduzioni ed Extrarotazione Spalle 10 rotazioni all'indietro

Eseguire ampie rotazioni delle spalle all'indietro per attivare i fissatori delle scapole (trapezio medio/inferiore e romboidi) e rilasciare i pettorali.

Regola 30 / 30 per la Salute Posturale

- **Ogni 30 minuti di lavoro statico:** fai una pausa di 30 secondi.
- Cambia posizione, esegui 2 o 3 ripetizioni di *Chin Tuck* o alza lo sguardo verso un punto lontano per rilassare anche i muscoli oculari (regola visiva 20-20-20).

RIFERIMENTI SCIENTIFICI E NORMATIVI

1. **D.Lgs. 81/2008 – Allegato XXXIV:** Prescrizioni minime di salute e sicurezza per le attività lavorative comportanti l'uso di attrezzature munite di videoterminale.
2. **INAIL – Linee Guida e Manualistica:** *Salute e sicurezza al videoterminale*, criteri di regolazione ergonomica della postazione e prevenzione dei disturbi muscolo-scheletrici.
3. **Norma UNI EN ISO 9241-5:** Requisiti ergonomici per il lavoro d'ufficio con videotermini (VDT) – Disposizione della postazione e requisiti posturali.
4. **Cochrane Database of Systematic Reviews & PubMed:** Revisioni sistematiche sull'efficacia delle micro-pause attive, dell'esercizio di ritrazione cervicale (*Chin Tuck*) e dell'educazione ergonomica nel ridurre il dolore cervicale e dorsale nei lavoratori sedentari.

Nota: Questo documento ha carattere informativo e divulgativo per la promozione del benessere lavorativo. Non sostituisce la valutazione, la diagnosi o il trattamento da parte di un professionista sanitario.

Elaborazione dei contenuti e strutturazione grafica realizzate con il supporto dell'intelligenza artificiale generativa.