

INFORMAZIONI CIOFS E CNOS/SCUOLA

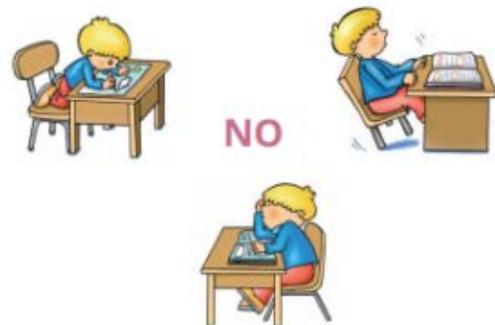
39/2020

A cura di d. Bruno Bordignon

772/20 Disposizioni anti Covid-19 ed ergonomia scolastica: consigli e regole da seguire. Documento INAIL [PDF]

di *Andrea Carlino*

- La schiena deve essere sempre ben poggiata allo schienale della sedia e non curva.
- Gli avambracci devono sempre avere un punto di appoggio (esempio: il banco, i braccioli, le gambe).
- I piedi devono poggiare completamente sul pavimento o sulla barra poggia-piedi se presente (non mettere i piedi intorno alle gambe della sedia, non sedersi in ginocchio).
- Le ginocchia non devono toccare la parte inferiore del piano del banco.
- Deve essere garantito uno spazio sufficiente per muovere agevolmente le gambe.
- Considerando il piano di seduta della sedia, deve esserci uno spazio libero tra la parte posteriore (dietro) delle ginocchia ed il bordo anteriore (avanti) della sedia.
- Evitare di poggiare il gomito sul banco con il mento poggiato sulla mano.
- Non dondolare con la sedia.
- È bene che la sedia non sia troppo lontana dal piano d'appoggio utilizzato.



L'Inail ha reso noto le sue disposizioni in materia di contenimento del coronavirus e di ergonomia scolastica. È stata pubblicata online sul sito dell'Istituto per la prevenzione degli infortuni sul lavoro il 7 ottobre scorso la scheda informativa Disposizioni anti Covid-19 ed ergonomia scolastica. Il documento contiene indicazioni utili per la prevenzione di **disturbi muscoloscheletrici** come mal di schiena, dolore al collo e alle spalle, che sono molto frequenti tra gli studenti.

[CLICCA QUI per scaricare il documento](#)

I fattori di rischio responsabili dell'insorgenza di questi disturbi comprendono le posture errate, gli arredi (banchi e sedie) e gli zainetti.

Così come segnala l'Inail in una scheda, pubblicata sul proprio sito, le soluzioni che si sono rivelate più efficaci nel prevenirli sono il miglioramento del design degli arredi, l'educazione alla postura, la riduzione del peso degli zainetti e il loro corretto utilizzo.

Da questo punto di vista i banchi monoposto di nuova generazione, adottati come misura anti Covid-19 con l'obiettivo di garantire il distanziamento fisico tra gli alunni, rappresentano anche un'opportunità per migliorare la qualità delle infrastrutture scolastiche, in quanto realizzati nel rispetto delle norme tecniche europee UNI EN 1729-1 e UNI EN 1729-2 sugli arredi scolastici.

Secondo queste norme, i banchi devono avere una profondità minima di 50 centimetri, indipendentemente dall'altezza degli studenti che li utilizzano, e una lunghezza del piano di 60 centimetri.

Le dimensioni dello spazio di seduta, degli schienali delle sedie e dell'altezza minima da terra devono garantire spazio sufficiente per il movimento delle gambe e un buon appoggio della schiena, **favorendo il mantenimento della posizione eretta, una giusta distribuzione del peso del corpo e il posizionamento corretto delle ginocchia**, che quando si è seduti devono trovarsi alla stessa altezza delle anche.

Per preservare la salute della schiena quando si è seduti al banco è **importante seguire alcune semplici regole**, per evitare di assumere delle posture scorrette che possono provocare dolore e fastidio e, nel tempo, determinare alterazioni della schiena, quali una minore flessibilità e l'atteggiamento di dorso curvo.

La schiena, in particolare, deve essere sempre ben poggiata allo schienale della sedia. Gli avambracci devono sempre avere un punto di appoggio, come il banco, i braccioli o le gambe.

Le ginocchia non devono toccare la parte inferiore del piano del banco e i piedi devono poggiare completamente sul pavimento o sulla barra poggia-piedi, se presente, mentre è importante evitare di mettere i piedi intorno alle gambe della sedia, di sedersi in ginocchio, di tenere il gomito sul banco con il mento poggiato sulla mano e di dondolare con la sedia, che non deve essere tenuta troppo lontana dal piano di appoggio.

Il trasporto dei libri tra la casa e la scuola è un'altra causa dell'insorgenza dei disturbi muscoloscheletrici come il mal di schiena, che possono essere evitati utilizzando uno zaino ergonomico con dimensioni adeguate allo studente, uno schienale rigido e imbottito con bretelle ampie, una cintura da allacciare all'altezza della vita e una maniglia per sollevarlo o trasportarlo a mano.

Il suo peso, inoltre, non deve superare tra il 10% e il 15% del peso dello studente, perciò è fondamentale portare con sé solo lo stretto necessario. Se lo zaino invece è molto pesante, è preferibile usare un trolley o montarlo su un carrellino.

Nel documento sono anche elencati nove esercizi per il collo, le braccia, le mani, le spalle, la schiena, le gambe e i piedi, accompagnati da immagini esplicative.

Si tratta di esercizi semplici ma efficaci, da effettuare in piedi o da seduti nei momenti di pausa, per mantenere il sistema muscoloscheletrico in salute e contrastare la staticità delle attività al banco di scuola.

IL TRASPORTO DEI LIBRI DI SCUOLA - LO ZAINO

Portare sulle spalle uno zaino molto pesante può causare disturbi muscoloscheletrici e, in particolar modo, il mal di schiena. Il peso dello zaino non deve superare un range tra il 10 e il 15% del peso corporeo, pertanto è fondamentale portare con sé solo lo stretto necessario.

Uno zaino ergonomico deve avere dimensioni adeguate allo studente (non deve essere troppo grande), schienale rigido e imbottito con bretelle ampie e imbottite, cintura da allacciare all'altezza della vita e maniglia per sollevarlo o trasportarlo a mano. Inoltre deve essere leggero (da vuoto).

Di seguito alcuni consigli "ergonomici" per evitare che il trasporto dello zaino possa portare all'insorgenza del mal di schiena.

Come usare lo zaino in maniera corretta:

- Riempire lo zaino partendo dallo schienale e mettendo le cose più pesanti vicino allo schienale e poi, via via, le cose meno pesanti.
- Regolare le bretelle affinché siano della stessa lunghezza, cosicché lo schienale sia ben aderente alla schiena ed in modo che la parte inferiore dello zaino non scenda al di sotto della vita.
- Non portare lo zaino su una spalla sola, ma indossare sempre ambedue le bretelle e allacciare sempre la cintura in vita (se c'è).
- Quando è possibile (sull'autobus o quando si è fermi) togliere lo zaino dalle spalle e poggiarlo.
- Se lo zaino è molto pesante è preferibile usare un trolley o montarlo su di un carrellino.

■ **Se si usa una borsa per portare i libri**, è bene ricordare che tenerla a lungo in mano può risultare dannoso, quindi è preferibile portarla a spalla o a tracolla. Si deve evitare di riempirla troppo ed è utile cambiare spesso la spalla di appoggio.



L'utilizzo del **TABLET** a scuola può risolvere in parte il problema del peso dello zaino. Tuttavia un uso prolungato, continuo (senza pause) e non corretto del tablet può causare disturbi e problematiche muscoloscheletriche che interessano i muscoli del collo/spalle, della schiena e degli arti superiori. Spesso usando il tablet (ma anche lo smartphone) si assume una postura scorretta con il capo rivolto verso il basso, la schiena flessa in avanti e le braccia sollevate per sorreggere il dispositivo. È necessario pertanto seguire alcune semplici raccomandazioni sul corretto utilizzo di questi dispositivi:

- Evitare di usarli per tempi troppo lunghi, fare pause regolari e cercare di cambiare frequentemente posizione.
- Durante le pause fare semplici esercizi per il collo (vedi elenco esercizi).
- Stare seduti in posizione eretta (mantenendo la schiena poggiata allo schienale della sedia e evitando di curvarla in avanti).
- Tenere il tablet in alto (posizionandolo sul tavolo o su un altro punto di appoggio) per evitare di dover flettere il collo in avanti per guardarlo.
- Evitare di sostenere il tablet utilizzando solo le braccia.
- Evitare di utilizzarlo tenendolo poggiato sulle gambe.



ESERCIZI PER IL COLLO

Il collo è progettato per muoversi e far muovere la testa, invece quando si sta seduti al banco di scuola, nella maggior parte dei casi, si sta fermi in una postura fissa con il collo flesso (quando si scrive, si disegna) oppure esteso (quando si guarda la lavagna o l'insegnante).

Questo porta alla contrattura della muscolatura, con conseguente carenza di ossigenazione dei muscoli e dolore.

Per questo è importante effettuare degli esercizi di mobilizzazione del collo.

ESERCIZIO N. 1

Inclinare il collo verso il lato destro, guardando dritto davanti a sé (non alzare la spalla sinistra). L'esercizio risulta più efficace se ci si aiuta con la mano destra nell'inclinazione del capo. Ripetere 10 volte alternando con il lato sinistro. Si può completare l'esercizio compiendo alcune rotazioni laterali del capo.

ESERCIZIO N. 2

Tirare il capo lentamente verso il basso con le dita intrecciate su di esso e i gomiti vicini. Fermarsi in questa posizione per 10". Ripetere l'esercizio 10 volte.

ESERCIZI PER LE BRACCIA E PER LE MANI

Le braccia e le mani vanno incontro a disturbi causati dalla posizione fissa e dalla contrazione dei muscoli. Il mantenere gli avambracci poggiati sulla superficie del banco permette di scaricare la tensione muscolare e prevenire l'intorpidimento o il dolore.

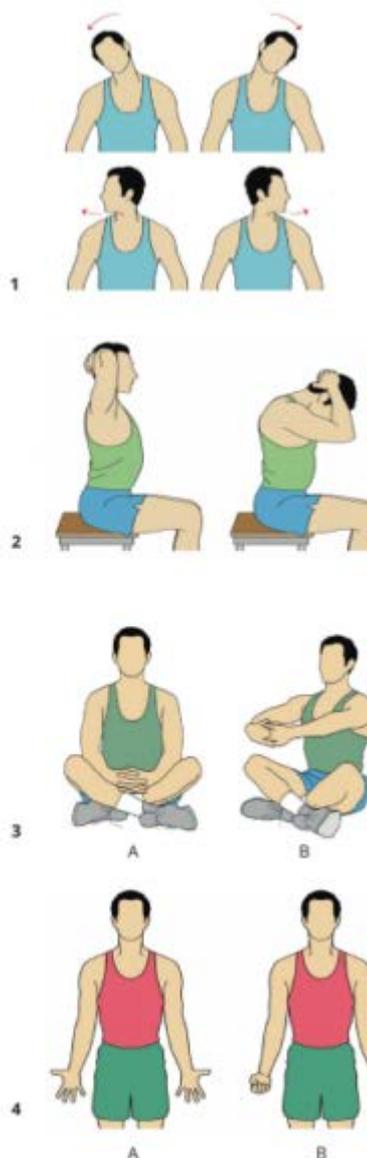
È comunque consigliabile effettuare degli esercizi per "sgranchire" i muscoli, specialmente se si usa il computer.

ESERCIZIO N. 3

Seduti, dita delle mani incrociate e palmi delle mani rivolti all'interno (A). Espirando, estendere le braccia in avanti, portando i palmi delle mani verso l'esterno, senza staccare le dita tra loro (B). Mantenere la posizione, rilassare e ripetere.

ESERCIZIO N. 4

Aprire le mani a ventaglio, i palmi rivolti verso l'alto (A). Tenere la posizione per 5", i polsi più fermi possibile. Chiudere le mani a "pugno" (B). Ripetere 5 volte. Alternare con i palmi rivolti verso il basso.

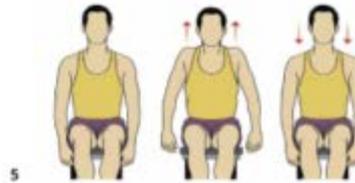


ESERCIZI PER LE SPALLE

Bruciore alla base del collo che si irradia alle scapole, sensazione tra collo e spalla come se l'uno tirasse l'altro o come se ci fosse su un peso, sono i segni di contratture causati dalla posizione fissa o dal peso degli zainetti sulle spalle. Per prevenirli è consigliabile fare degli esercizi per rinforzare la muscolatura delle spalle!

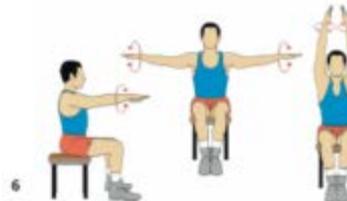
ESERCIZIO N. 5

Sollevarle le spalle per 10°, poi rilassarle. Far scendere le spalle (curvandole leggermente) per 10°, poi rilassarle. Ripetere l'esercizio per 5 volte.



ESERCIZIO N. 6

Stendere le braccia in avanti all'altezza delle spalle e formare dei piccoli cerchi, in senso orario e antiorario. Ripetere l'esercizio portando le braccia lateralmente e in alto.



ESERCIZI PER LA SCHIENA

Quando stiamo seduti il fatto di obbligare la parte bassa della nostra colonna vertebrale ad adattarsi a una posizione che non è la sua naturale provoca problemi... primo fra tutti il mal di schiena. Tenere la schiena poggiata ad un buon schienale della sedia è senza dubbio di grande aiuto.

ESERCIZIO N. 7

Seduti su una sedia, la schiena ben dritta, i piedi appoggiati a terra, le gambe leggermente divaricate. Abbandonare le braccia fra le gambe, lasciarsi cadere in avanti a partire dalla testa fino a toccare terra con il dorso delle mani. Restare in questa posizione qualche istante, poi tirarsi su lentamente: prima la schiena, poi il dorso, le spalle ed infine la testa.

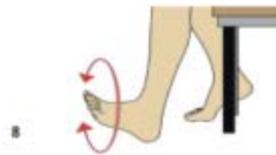


ESERCIZI PER LE GAMBE E PER I PIEDI

La posizione seduta fissa mantenuta per lungo tempo, senza l'attività muscolare a far da pompa, fa ristagnare i liquidi nei tessuti delle gambe, specie nelle zone più basse, con conseguente gonfiore e senso di pesantezza agli arti inferiori. Alcuni semplici esercizi possono riattivare la pompa muscolare e portare beneficio alle gambe.

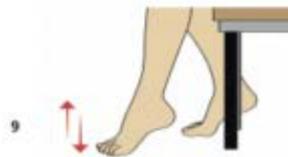
ESERCIZIO N. 8

Stando seduti, compiere con la punta del piede dei piccoli cerchi in entrambi i sensi. Alternare con l'altro piede.



ESERCIZIO N. 9

In posizione seduta spingere sulla punta del piede. Alternare con l'altro piede.



<https://www.orizzontescuola.it/disposizioni-anti-covid-19-ed-ergonomia-scolastica-consigli-e-regole-da-seguire-documento-inail-pdf/>