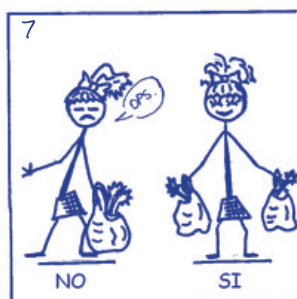
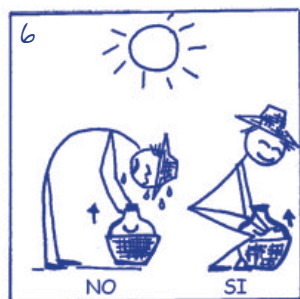
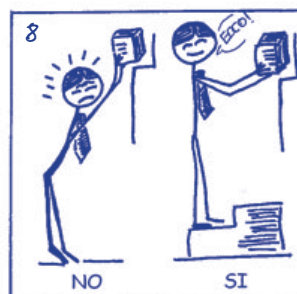


- Se l'oggetto da sollevare è troppo pesante e ingombrante è opportuno farsi aiutare
- Quando è possibile bilanciate il peso su i due lati del corpo (fig. 7)



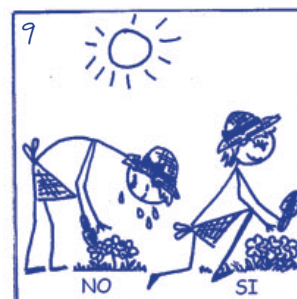
ATTIVITÀ IN ALTO

- Non rimanete a lungo con le braccia alzate oltre le spalle, interrompete spesso questo tipo di attività e rilassate spalle e collo
- Per prendere o riporre degli oggetti in alto, evitate di inarcare la schiena ed il collo, utilizzando un rialzo (panchetto, scala...) per avvicinarsi agli oggetti (fig. 8)



ATTIVITÀ IN BASSO

- Evitate di flettere e mantenere flessa la schiena in avanti, ma abbassatevi piegando una o entrambe le gambe tenendo la schiena dritta (fig. 9); potete alternare la posizione anche stando in ginocchio
- Regolate la lunghezza dello strumento che state utilizzando (aspirapolvere, spazzolone, tagliaerba...) per mantenere la schiena in posizione corretta



CENTRO RIABILITAZIONE
MOTORIA VOLTERRA

INAIL

CONSIGLI PRATICI PER LA
PREVENZIONE DEL DOLORE
ALLA SCHIENA



Direzione centrale assistenza protesica e riabilitazione Inail

Area comunicazione istituzionale - Ufficio stampa

Centro di Riabilitazione Motoria Volterra

Borgo S. Lazzero, 5 - 56048 - Volterra (PI)

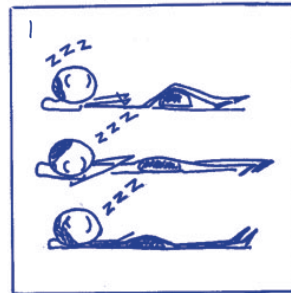
tel 0588 9841 - fax 0588 98400 - riabilitazionemotoria-volterra@inail.it

Il “mal di schiena” rappresenta un disturbo alla cui origine possono esserci svariate cause, molte delle quali, come posture scorrette o piccoli traumi, rimediabili con alcuni semplici accorgimenti, modificando stili di vita errati. A livello generale è importante ad esempio tenere sotto controllo il peso corporeo, evitare il fumo, praticare regolare attività fisica e ginnastica senza eccessivi sovraccarichi. È importante assumere posture corrette durante le attività della vita quotidiana e lavorativa ed evitare posizioni statiche prolungate nel tempo. In caso di dolore, è utile sapere che non si attenua rimanendo troppo a lungo distesi: occorre cercare posizioni comode, cambiandole frequentemente e muoversi appena possibile; è importante non rimanere a casa e non smettere di fare le cose che piacciono a meno che queste non provochino un aumento del dolore. Come sempre, è buona norma non assumere farmaci se non dietro prescrizione medica.

CONSIGLI PRATICI

PER DORMIRE

- La posizione ideale non esiste, cercate quella che vi fa stare meglio anche utilizzando alcuni cuscini da mettere sotto le ginocchia, sotto la pancia o sotto la schiena (fig. 1)
- Utilizzate un materasso né troppo duro né troppo morbido; la rete deve sostenere il corpo



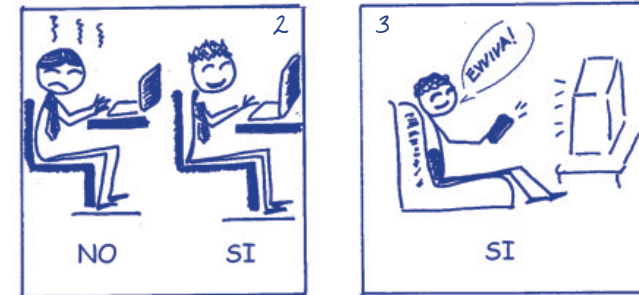
PER ALZARSI DAL LETTO

- Non alzatevi immediatamente dalla posizione supina, ma portatevi su di un fianco con le ginocchia piegate, portate una gamba alla volta fuori dal letto, fate leva con le mani o con le braccia sul letto sino a raggiungere la posizione seduta

COME STARE SEDUTI

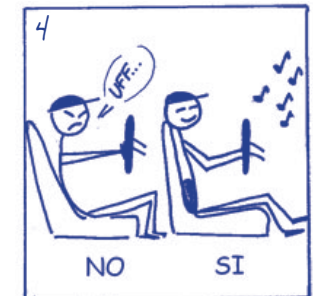
- Mantenete una posizione corretta durante la posizione seduta (fig. 2)
- La sedia deve avere uno schienale regolabile che sostenga la colonna
- È utile posizionare un cuscino in sede lombare per aiutare a mantenere la postura corretta
- Evitate sgabelli senza schienale e poltrone dove si affondi
- Evitate di stare seduti con la schiena piegata e flessa in avanti
- Appoggiate bene i piedi a terra magari con l'utilizzo di un poggipiedi

- Non sprofondate in una poltrona troppo morbida ma cercate di mantenere la schiena ben appoggiata anche durante il riposo, utilizzando dei cuscini (fig.3)
- Evitate di mantenere a lungo la posizione seduta, ogni mezz'ora alzatevi e fate due passi



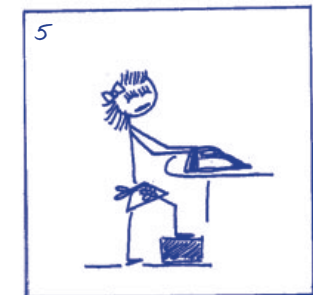
AL VOLANTE

- Mantenete lo schienale lievemente inclinato utilizzando un cuscino lombare per mantenere un corretto appoggio della schiena; le braccia, le ginocchia e le anche devono essere leggermente piegate (fig. 4)
- Evitate di guidare a lungo senza pause



COME STARE IN PIEDI

- Evitate di stare in piedi troppo a lungo
- Allargate la base d'appoggio
- Alternate il peso del corpo sulle due gambe utilizzando eventualmente un poggipiedi (fig. 5)
- Mantenete la giusta altezza del piano di lavoro per attività prolungate tipo stirare, disegnare, ecc. (fig. 5)
- Stabilizzate il bacino contraendo glutei ed addominali



COME SOLLEVARE E TRASPORTARE I PESI

- Per sollevare un peso piegate le gambe portando il bacino indietro, mantenendo la schiena dritta, tenendo il peso più vicino possibile al corpo durante tutto il movimento (fig. 6)
- Evitate torsioni del tronco durante lo sforzo