

Back school – neck school in ambito lavorativo. Opuscolo INAIL su posture, movimenti corretti, esercizi in ambito lavorativo per prevenire dolori alla schiena e cervicali



Publicata dall'INAIL la guida Back school – neck school in ambito lavorativo, una guida per i lavoratori per realizzare posture, movimenti corretti, esercizi in ambito lavorativo e prevenire dolori alla schiena e cervicali.

Le cause della rachialgia sono numerose, ma le più importanti sono sicuramente dovute ad un uso non corretto della nostra colonna vertebrale e le posture scorrette.

Una postura scorretta infatti comporta un aumento della pressione sui dischi intervertebrali e una loro maggiore usura e dolore.

Il più delle volte il mal di schiena regredisce spontaneamente, poiché spesso le cause non sono gravi, ma la sintomatologia dolorosa è dovuta alle posture scorrette o a eccessivi sforzi.

Per evitare l'instaurarsi di una rachialgia è quindi necessario:

- mantenere le normali curve fisiologiche della colonna;
- scegliere posizioni e movimenti che provochino minore pressione sui dischi intervertebrali;
- muoversi in maniera corretta.

La guida INAIL fornisce tutte le indicazioni pratiche per mantenere una corretta postura e realizzare al lavoro un programma di esercizi fisici per “manutenere” la colonna vertebrale.

“Back school – neck school” in ambito lavorativo