



10 CONSIGLI PER UNO SMART WORKING IN SALUTE

Secondo una ricerca della World Health Organization, pubblicata sul portale britannico Daily Mail, il 72% dei lavoratori intervistati ha ammesso di soffrire di lombalgia, acuitizzata nella fase di quarantena.

Un altro problema associato al lavoro da remoto è l'utilizzo scorretto di smartphone e pc, che provoca a lungo andare quello che i britannici chiamano "tech neck", ovvero il collo segnato dalla postura tipica di chi china il capo che, secondo un'indagine resa nota dalla Bbc, colpisce soprattutto i Millennials.

Queste problematiche ottengono gran-

de risalto sui social: da un monitoraggio su Instagram è emerso come l'hashtag #Backpain abbia oltre 1 milione di menzioni e #Techneck oltre 12mila.

La problematica numero uno causata dallo smart working prolungato è dunque la lombalgia, spesso dovuta a posture scorrette su sedie che comprimono in maniera eccessiva le vertebre lombari.

A seguire le crisi vagali, accompagnate da senso di nausea, spossatezza, vertigini e cervicalgie che provocano intorpidimento e formicolio al collo.

Ma non è tutto, perché fissare lo schermo di dispositivi elettronici per un periodo di tempo prolungato può causare disturbi astenopici come secchezza oculare, affaticamento, senso di bruciore e visione offuscata.

Per curare la lombalgia un valido aiuto arriva dalla laserterapia Theal Therapy, che grazie al processo di fotobiomodulazione agisce sull'infiammazione e garantisce un recupero in tempi brevi.

Ecco 10 consigli per prevenire e curare le più frequenti patologie legate allo smart working:

1 Fare una pausa almeno ogni 30 minuti e muoversi in giro per la casa: è fondamentale per evitare una stasi muscolare legata a prolungati periodi di inattività e rimettere in moto la circolazione sanguigna.

2 Munirsi di una sedia adeguata al tratto lombare: le posture scorrette sono spesso dovute a postazioni non ergonomiche. Utilizzare una sedia da ufficio oppure autotrattarsi con cuscini o rialzi che allineino le vertebre è utile a prevenirle.

3 Attenzione allo sguardo fisso rivolto verso il pc: lo schermo andrebbe tenuto alla stessa altezza degli occhi in

modo da evitare disturbi astenopici e rigidità nel tratto cervicale.

4 Effettuare esercizi dinamici di mobilità: compiere il cosiddetto "allenamento da scrivania" innalzando le braccia verso l'alto o effettuando degli squat aiuta a mantenere attivo il comparto muscolare.

5 Creare uno spazio di lavoro adeguato: è consigliabile lavorare seduti con le braccia appoggiate sulla scrivania, favorendo il giusto distanziamento tra i polsi ed evitando di lavorare sulla poltrona o sul letto.

6 Non sottovalutare l'importanza di un regime alimentare equilibrato: la prevenzione inizia a tavola con una dieta sana che prediliga fibre, frutta e verdura in modo da combattere la sedentarietà prolungata e il rischio di sovrappeso.

7 Creare una routine mattutina rilassata: è consigliabile mantenere ritmi e orari regolari, iniziando a lavorare o studiare all'orario consueto e terminando alla stessa fascia oraria.

8 Idratarsi è fondamentale: tenere sempre a portata di mano una bottiglietta d'acqua, che aiuta a regolare la temperatura corporea, favorisce la digestione e l'eliminazione di tossine in eccesso.

9 Assumere una giusta postura anche a letto: riposare bene aiuta a essere meglio concentrati e produttivi. Per questo motivo è consigliabile dormire in posizione supina con un cuscino sotto le gambe oppure di fianco con un cuscino tra le gambe.

10 Un valido aiuto arriva dalla laserterapia: grazie al processo di fotobiomodulazione della Theal Therapy è possibile recuperare in tempi brevi da lombalgie e altre problematiche posturali.