

"MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI".

DOTT.ING. STEFANO RODA'

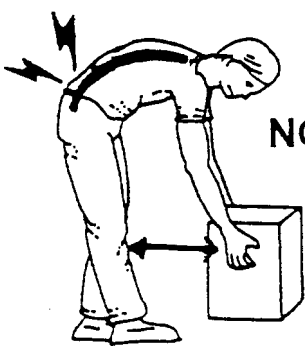
**COME ORGANIZZARE ADEGUATAMENTE IL LAVORO
DI MOVIMENTAZIONE MANUALE**

DURANTE LA GIORNATA

- **EVITARE DI CONCENTRARE IN BREVI PERIODI TUTTE LE ATTIVITÀ DI MOVIMENTAZIONE: CIÒ PUÒ PORTARE A RITMI TROPPO ELEVATI O ALL'ESECUZIONE DI MOVIMENTI BRUSCHI.**
- **DILUIRE I PERIODI DI LAVORO CON MOVIMENTAZIONE MANUALE DURANTE LA GIORNATA ALTERNANDOLI, POSSIBILMENTE ALMENO OGNI ORA, CON ALTRI LAVORI LEGGERI: CIÒ CONSENTE DI RIDURRE LA FREQUENZA DI SOLLEVAMENTO E DI USUSFRUIRE DI PERIODI DI "RECUPERO".**
- **RICORDARE COMUNQUE CHE, NEI GESTI RIPETUTI DI SOLLEVAMENTO ESEGUITI ANCHE IN POSTI DI LAVORO BEN PROGETTATI, PER EVITARE L'AFFATICAMENTO E I DANNI ALLA SCHIENA, ESISTE UN RAPPORTO IDEALE TRA PESO SOLLEVATO E FREQUENZA DI SOLLEVAMENTO.**

PESO MASSIMO		FREQUENZE DI TUTTA LA GIORNATA
MASCHI	FEMMINE	
18 KG	12 KG	1 VOLTA OGNI 5 MINUTI
15 KG	10 KG	1 VOLTA OGNI MINUTO
12 KG	8 KG	2 VOLTE AL MINUTO
6 KG	4 KG	5 VOLTE AL MINUTO

**SE GLI OGGETTI
DEVONO ESSERE SOLLEVATI
SOLO SALTUARIAMENTE
DURANTE LA GIORNATA LAVORATIVA
E' IMPORTANTE
CONOSCERE LE POSIZIONI CORRETTE
PER NON FARSI MALE ALLA SCHIENA**

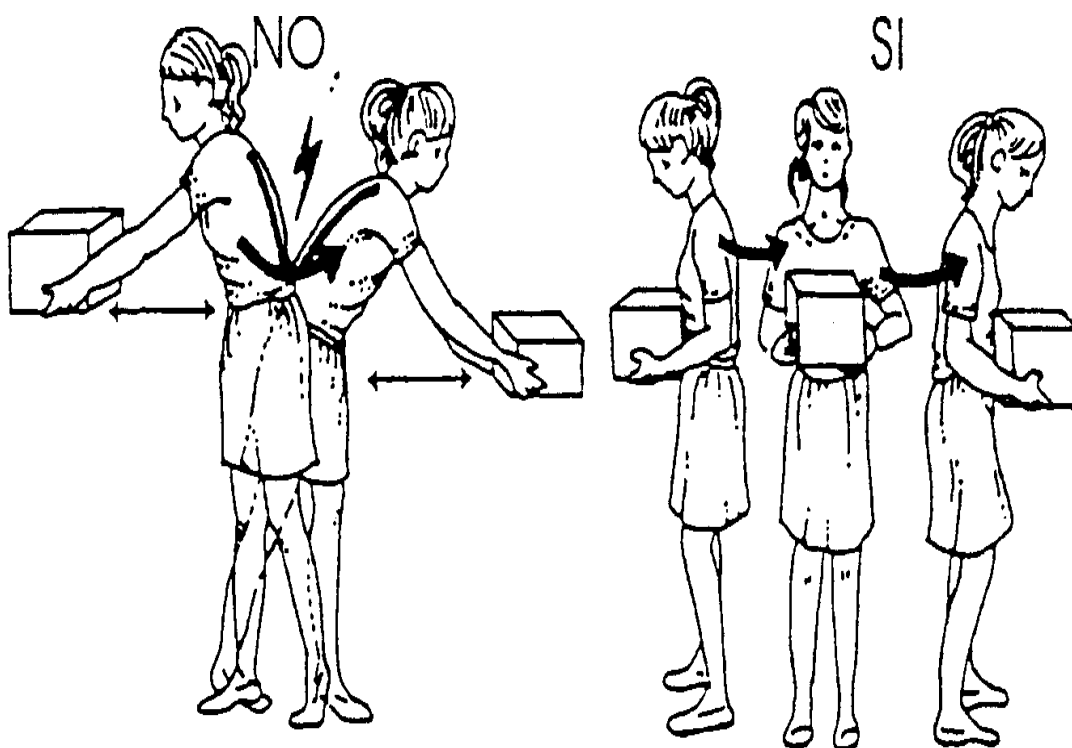


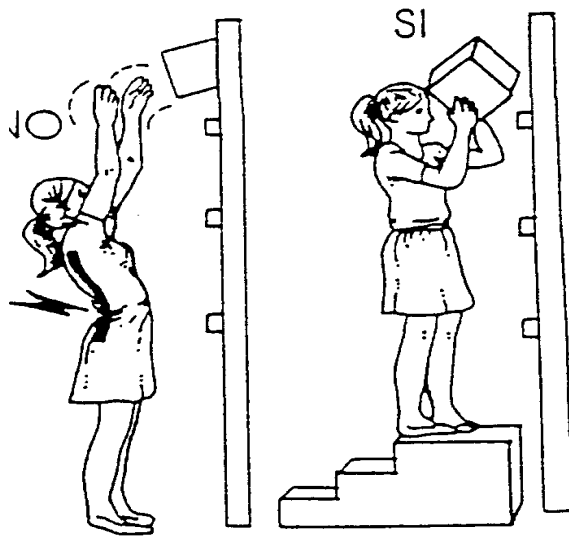
SE SI DEVE SOLLEVARE DA TERRA:

- NON TENERE LE GAMBE DRITTE.
- PORTARE L'OGGETTO VICINO AL CORPO E PIEGARE LE GINOCCHIO.
- TENERE UN PIEDE PIU' AVANTI DELL'ALTRO PER AVERE PIÙ EQUILIBRIO.

SE SI DEVONO SPOSTARE OGGETTI:

- **AVVICINARE L'OGGETTO AL CORPO.**
- **EVITARE DI RUOTARE SOLO IL TRONCO, MA GIRARE TUTTO CORPO, USANDO LE GAMBE**

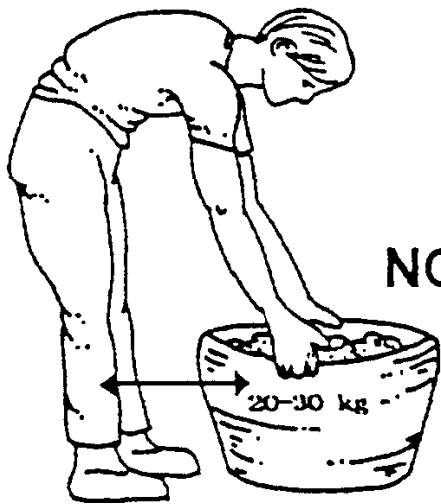




SE SI DEVE PORRE IN ALTO UN
OGGETTO
EVITARE DI INARCARE TROPPO LA
SCHIENA.

- NON LANCIARE IL CARICO.

**- USARE UNO SGABELLO O UNA
SCALETTA**



NO

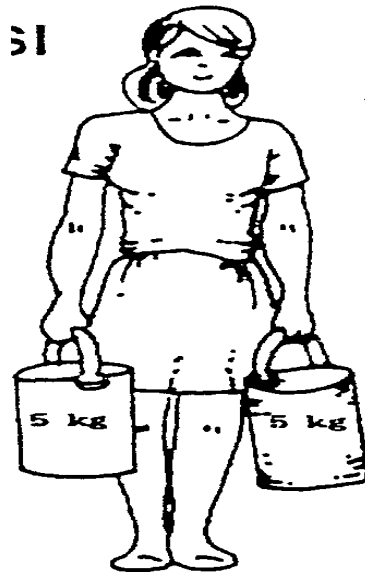


SI

NON SOLLEVARE BRUSCAMENTE UN OGGETTO SE IL CARICO È PESANTE.

**NON SOLLEVARE BRUSCAMENTE UN
OGGETTO SE SI SENTE DI NON FARCELA
AL PRIMO TENTATIVO**

**RINUNCIARE' A SOLLEVARLO DA SOLO E
FARSI AIUTARE DA UN'ALTRA PERSONA.**

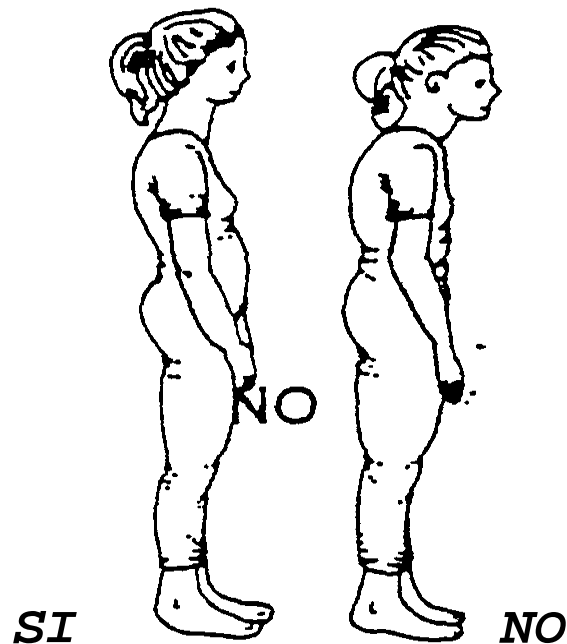


**QUANDO SI TRASPORTANO
DEGLI OGGETTI**

**EVITARE DI PORTARE UN GROSSO PESO
CON UNA MANO.**

**E' MEGLIO SUDDIVIDERLO IN DUE PESI
CON LE DUE MANI.**

**PER TRASPORTARE DEI CARICHI, USARE
DEI CONTENITORI NON INGOMBRANTI.**



**LA MOVIMENTAZIONE MANUALE NON E'
L'UNICO RISCHIO PER LA SCHIENA
PER MANTENERLA IN BUONA SALUTE.**

SIA A CASA CHE SUL LAVORO.

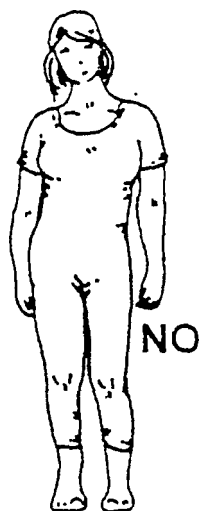
**BISOGNA EVITARE DI ASSUMERE
POSIZIONI DANNOSE.**

ALCUNI CONSIGLI

**CONTROLLARE LA POSIZIONE
DELLA SCHIENA
ED EVITARE LE POSIZIONI VIZIATE
NON STARE CON LA PANCIA IN
FUORI.**

NON INGOBBIRE LE SPALLE.

**CONTROLLARE SPESSO CHE .
LA SCHIENA RIMANGA IN POSIZIONE
CORRETTA.**



**DURANTE LA GIORNATA,
VERIFICARE CHE LA POSIZIONE
DEL COLLO
E DELLA SCHIENA
SIANO CORRETTE.**

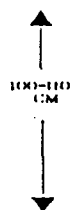
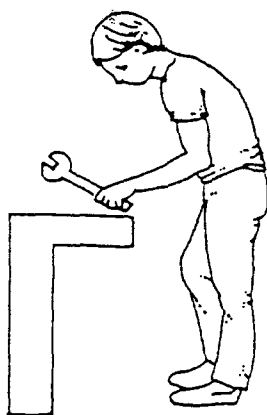


SE SI DEVE *LAVORARE IN BASSO*

EVITARE DI PIEGARE LA SCHENA, MA PIEGARE LE GINOCCHIO.

**SE SI DEVE *LAVORARE A LUNGO IN PIEDI*
NON STARE CON LA SCHIENA CURVA.**

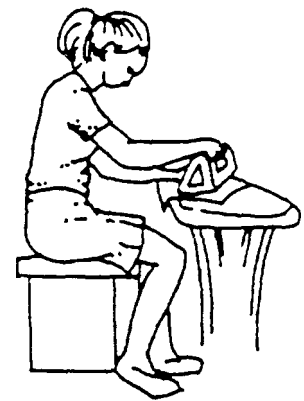
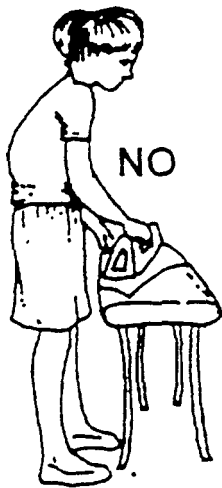
NO



SI

ALZARE IL PIANO DI LAVORO IN MODO CHE I GOMITI SIANO AD ANGOLO RETTO.

APPOGGIARE ALTERNATIVAMENTE UN PIEDE SU UN RIALZO.



NO

SI

**QUANDO *SI STIRA*
EVITARE DI TENERE L'ASSE TROPPO BASSA.**

**REGOLARLA IN
MODO DA
TENERE LA
SCHIENA
DRITTA.**

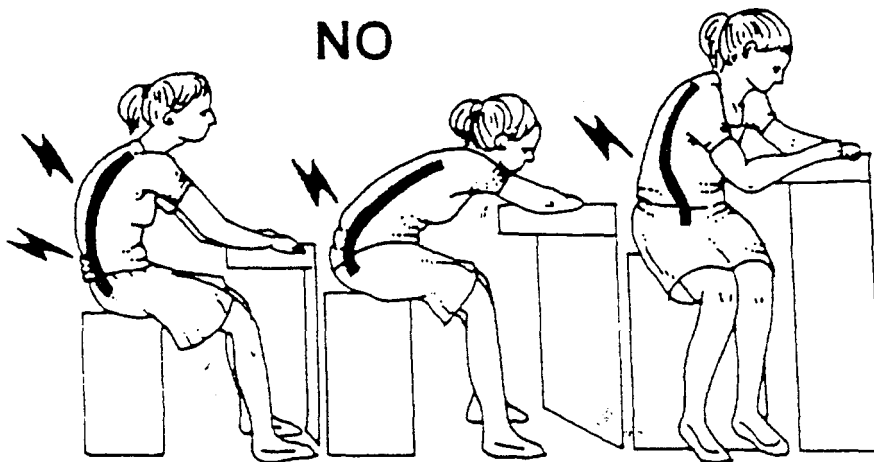


**APPOGGIARE
ALTERNATIVAMENTE UN PIEDE SU UN
RIALZO.**

EVENTUALMENTE SEDERSI .

**IN TUTTI I CASI RICORDARSI
DI CAMBIARE POSIZIONE
IL PIÙ' SPESSO POSSIBILE .**

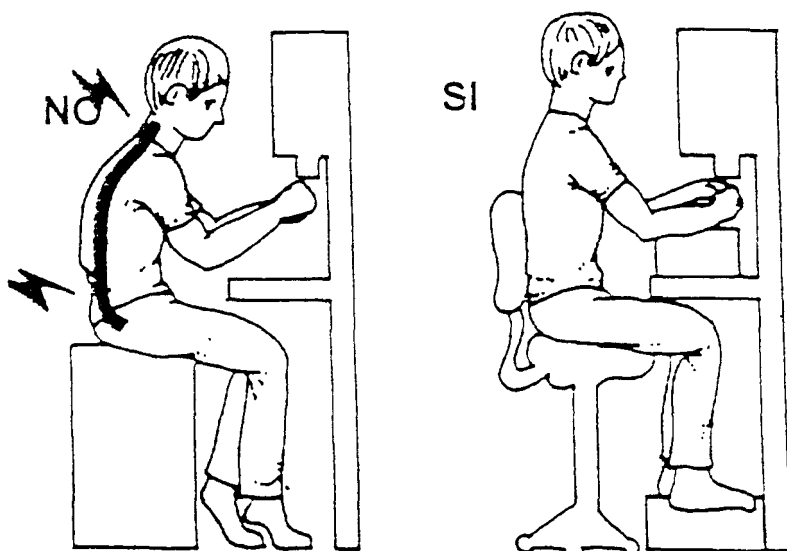
SE SI DEVE *STARE SEDUTI A LUNGO*



**EVITARE DI STARE SEDUTI CON LA
SCHIENA PIEGATA E INGOBBITA.**

**EVITARE DI USARE UN TAVOLO SENZA
SPAZIO PER LE GAMBE:
LA SCHIENA RIMARREBBE
PIEGATA E INGOBBITA.**

NON USARE SEDILI SENZA SCHIENALE



**NON LAVORARE A LUNGO CON LE BRACCIO
SOLLEVATE, CERCARE SEMPRE DI CREARSI UN
APPOGGIO PER LE BRACCIO.**

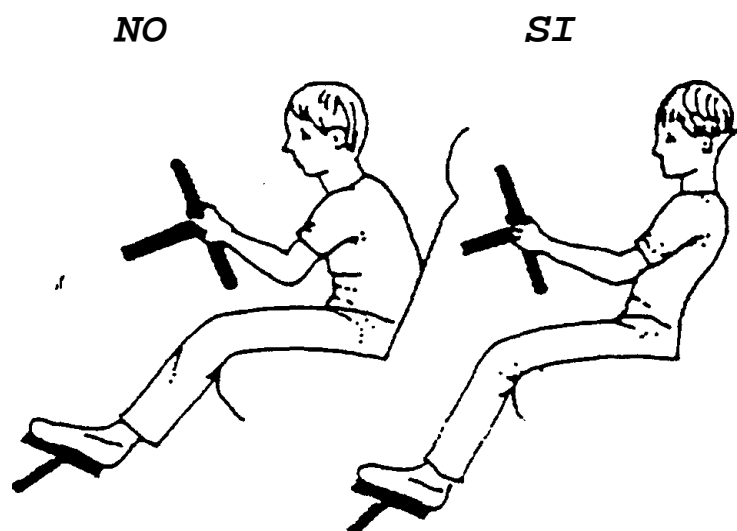
RICORDARE INOLTRE DI MANTENERE:

- **I PIEDI SEMPRE BEN APPOGGIATI SUL
PAVIMENTO O SU UN POGGIAPIEDI**

- **LA SCHIENA BEN APPOGGIATA ALLO
SCHIENALE.**

- **IN TUTTI I CASI NON STARE SEDUTI PER PIÙ
DI 50-60 MINUTI, MA CAMBIARE SPESSO
POSIZIONE; ALZARSI E FARE QUALCHE PASSO,
SGRANCHIRSI COLLO, SPALLE E SCHIENA.**

QUANDO SI GUIDA L'AUTOMOBILE



**SE SI DEVE VIAGGIARE PER LUNGI PERIODI, INTERROMPERE
LA GUIDA**

ALMENO OGNI ORA

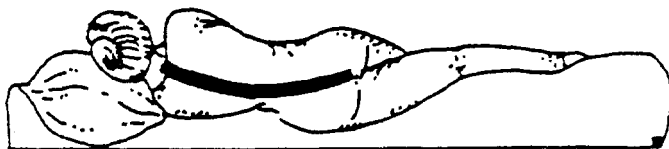
PER FARE QUATTRO PASSI

E

SGRANCHIRSI LA SCHIENA.

NON INCLINARE TROPPO LO SCHIENALE.

**CERCARE DI APPOGGIARE BENE TUTTA LA
SCHIENA E IL COLLO.**



NO

NO

QUANDO SI E' A LETTO

NON USARE UNA RETE O UN MATERASSO CHE SI DEFORMINO.

USARE UNA RETE RIGIDA, UN MATERASSO CHE NON SI DEFORMI, ED UN CUSCINO CHE CONSENTA DI MANTENERE IL CAPO ALLINEATO CON IL RESTO DEL CORPO

SI

