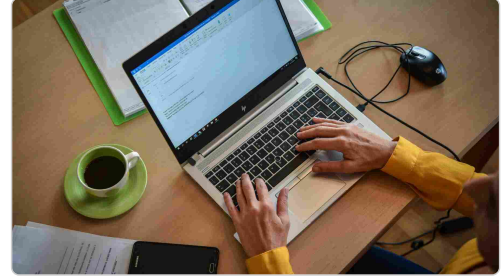


Smartworking, come evitare mal di schiena e salvarsi la vista

I consigli degli esperti per organizzare al meglio la vita professionale nella propria abitazione. Con la quarta ondata di Covid torna anche lo smartworking che a qualcuno piace e a qualcuno meno perché spesso lavorare da casa significa non staccare mai e fare i conti con le conseguenze di una postazione di lavoro non proprio idonea. Disagi che emergono anche dall'indagine su salute e sicurezza del lavoro nel corso della pandemia condotta dalla Fondazione Studi Consulenti del Lavoro. Il 48,3% delle persone che lavorano nella loro abitazione lamentano disturbi



e problemi fisici legati all'inadeguatezza delle postazioni domestiche, problematiche a cui si aggiungono elementi di possibile disagio del lavoro da remoto come l'aumento dello stress, collegato ai tempi di lavoro dilatati e all'ansia da prestazione (49,7%), all'indebolimento delle relazioni aziendali (49,7%), alla paura di marginalizzazione (47%) e alla disaffezione verso il lavoro (39,9%). È importante quindi capire come trascorrere al meglio le ore di lavoro dentro casa. La schiena sotto stress. Lavorare in smartworking significa doversi adattare agli spazi di casa: alcuni lavorano in cucina (ma senza una sedia ergonomica), altri devono accontentarsi del divano (assumendo posture sbagliate). Anche la mancanza di un'illuminazione adeguata può indurre ad assumere posture errate. Insomma, tutto sembra congiurare contro la schiena anche perché lo smartworking ci fa muovere di meno visto che non dobbiamo raggiungere l'ufficio. "Costretti a trascorrere ore e ore davanti al pc, lo smartworking potrebbe creare un aumento di dolori diffusi alla colonna. Il consiglio - spiega Martina Poggio, fisioterapista dell'Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale (Isico) - è quello di mantenersi attivi sfruttando ogni occasione per mettersi in movimento". La cervicale. Una delle parti del nostro corpo che più soffre davanti al computer è il collo e, infatti, molte persone hanno una fastidiosa cervicgia, uno dei più comuni problemi di salute, tanto che ogni anno fino al 71.5% della popolazione ne soffre. Il 'dolore al collo' provoca una tensione muscolare e rigidità a livello della parte superiore della colonna vertebrale, il tratto cervicale, con possibili irradiazioni al capo, generando mal di testa, e/o alle spalle e agli arti superiori. "Per lo più la cervicgia è aspecifica - spiega Sabrina Donzelli, fisiatra di Isico - questo significa che viene causata da sedentarietà, debolezza muscolare, posizioni sbagliate o anche posture giuste, ma che vengono mantenute troppo a lungo: non siamo 'disegnati' per stare fermi e anche la posizione più corretta comporta conseguenze negative, se protratta per ore e ore". La postazione 'smart'. Ma allora come rendere la postazione lavorativa 'smart' funzionale alla nostra schiena? "Utilizzare un supporto sotto il pc portatile per avere il più possibile lo sguardo perpendicolare allo schermo in modo da avere un posizionamento corretto del rachide cervicale e non rivolto verso il basso con conseguente flessione del capo e cifotizzazione del tratto cervicale", risponde Donzelli. Gli esperti di Isico suggeriscono anche di posizionare mouse e tastiera in modo da poter appoggiare entrambi gli avambracci al piano, scaricando il peso degli arti superiori e allentando la tensione a livello delle spalle. Anche l'altezza del tavolo e della sedia sono importanti, per non incurvarsi troppo in avanti. La sindrome da visione artificiale. Lo smartworking affatica anche i nostri occhi costantemente applicati da vicino su schermi del computer ma anche di smartphone e tablet. "Molti soffrono di quella che definiamo 'sindrome da visione artificiale' con sintomi come affaticamento oculare, occhi stanchi, irritazione, arrossamento, visione offuscata o doppia - spiega Luciano Quaranta, già ordinario di Malattie dell'apparato visivo dell'Università di Pavia e membro del consiglio direttivo della Società Oftalmologia Lombarda - Ma uno dei disturbi più diffusi tra gli smartworkers è l'occhio secco causato proprio dalle lunghe ore trascorse con lo sguardo 'incollato' allo schermo del computer ammiccando sempre meno: "Il trattamento - prosegue l'oculista - richiede un approccio che combini la terapia oculare con l'adeguamento della postazione di lavoro oltre ad una buona umidificazione della stanza dove lavoriamo". Attenti alla luce. Un'illuminazione adeguata, filtri antiriflesso, posizionamento ergonomico del monitor del computer e pause di lavoro regolari possono aiutare a migliorare il comfort visivo e i disturbi posturali. Come dare sollievo all'occhio secco? "Colliri lubrificanti e speciali occhiali per computer possono aiutare ad alleviare i sintomi relativi alla superficie oculare, ma è fondamentale programmare delle pause di lavoro distogliendo lo sguardo dallo schermo ogni venti minuti, alzandosi dalla scrivania e guardando un punto distante almeno venti metri fissandolo per almeno venti secondi", conclude Quaranta. Preservare la vita personale. Un altro grande problema dello smartworking da pandemia è quello della sovrapposizione di tempi e spazi tra il lavoro e la vita privata. "Credo che tantissimi di noi abbiano fatto l'esperienza di riunioni a tarda sera o fuori dal consueto orario di lavoro in questi mesi. Questa sovrapposizione pesa soprattutto per le donne, anche perché, spesso, in contemporanea all'attività lavorativa,

devono occuparsi, semmai, dei figli minori in Dad, o dei congiunti in quarantena o di uno o più familiari ammalati a casa, con l'effetto di frammentare la loro concentrazione e di dare discontinuità al lavoro", sottolinea Felice Damiano Torricelli, psicologo e presidente dell'Ente Nazionale di Previdenza ed Assistenza per gli Psicologi (Enpap) che aggiunge: "È importante, invece, darsi delle regole e impegnarsi a rispettarle. Aiutano a definire spazi e tempi dell'impegno lavorativo e a riservare un setting per la propria vita familiare, di relazione e di svago". Mantenere i 'rituali' della preparazione al lavoro. Quando possibile, può aiutare la separazione tra lo spazio in cui si lavora e quello in cui si vive con il resto della famiglia? "Teniamo in mente quello che facciamo di solito quando lavoriamo in presenza", risponde Torricelli. "Ci muoviamo fisicamente per raggiungere l'ufficio e abbiamo una serie di rituali che hanno a che fare con il prepararsi al lavoro come vestirsi per la circostanza, fare colazione, prendere l'auto o i mezzi pubblici, incontrare i colleghi per un saluto informale prima di cominciare l'attività. Sarebbe bene mantenere una parte di questa ritualità e certamente separare quanto più nettamente possibile il contesto della vita personale e privata da quello in cui si è lavoratori".