

# VIDEOTERMINALISTI

**RILASSAMENTO MUSCOLARE, TRAINING OCULARE  
GINNASTICA PREVENTIVA**



## **PREMESSA**

Il lavoro a videoterminale, soprattutto se prolungato, può provocare specifici disturbi, essenzialmente a carico di apparato muscolo-scheletrico (dolori in corrispondenza di spalle, braccia e mani e del rachide cervicale e lombosacrale), visivo (visione sfuocata, sdoppiata, disagio/disturbo alla luce, dolenza/fastidio perioculare) ed oculare (bruciore, prurito, lacrimazione, secchezza, rossore) nonché problemi di affaticamento mentale.

Preoccupazioni quotidiane, apprensioni protratte, impegni di lavoro, possono poi contribuire ad aumentare la tensione così come a produrre veri e propri dolori.

In condizioni di stress, ansia o preoccupazioni viene coinvolto l'apparato muscolare che, a queste sollecitazioni psicologiche, reagisce con un maggior tono. Più problemi si hanno e più si irrigidiscono i muscoli. Data questa correlazione è quindi possibile ridurre i problemi rilassando i muscoli.

Durante i corsi di formazione, di solito, si focalizza l'attenzione su quelli che sono gli interventi ergonomici sulle postazioni di lavoro e sull'organizzazione del lavoro, che consentono di prevenire tali disturbi mentre, scarsa rilevanza viene data ai comportamenti preventivi soggettivi che ogni

videoterminalista può mettere in atto per prevenire e contrastare l'insorgere di tali disturbi.

Nella formazione specifica viene insegnato come sedersi, quali distanze mantenere dal monitor, come disporre i documenti rispetto al vdt, la necessità del rispetto delle pause, ecc..., ma scarsa rilevanza viene dedicata a gli esercizi utili che possono essere messi in atto per prevenire alcuni dei disturbi causati dall'esposizione prolungata al computer. Focalizzare l'attenzione sul lavoratore e sui comportamenti corretti potrebbe aiutare ed educare il videoterminalista a supportare meglio il carico durante la giornata lavorativa.



## **QUALI SONO I BENEFICI DEL RILASSAMENTO MUSCOLARE?**

I muscoli in tensione, anche se non stanno producendo alcun movimento, sono attivi e quindi, stanno lavorando.

Solitamente, al termine di una giornata lavorativa caratterizzata da molta tensione, ci si sente tesi e stanchi come se avessimo consumato tutte le energie, nonostante la posizione da seduti assunta durante il lavoro. Spesso si arriva a fine giornata, pervasi da strani dolori: mal di testa, disturbi oculo-visivi, dolori cervicali, indolenzimento delle gambe, crampi addominali etc

Il rilassamento muscolare risulta uno strumento efficace per l'induzione di emozioni positive in quanto favorisce, nella persona, l'emergere di una profonda sensazione di benessere e di calma che, attraverso semplici esercizi di movimento e del respiro, inducono nel soggetto una piacevole percezione di benessere nella mente e nel corpo.

Sono stati condotti numerose indagini sperimentali su l'utilizzo della tecnica del rilassamento muscolare che dimostrano come la tecnica abbia degli effetti benefici sulla salute psico-fisica.

Diversi studi mostrano, infatti, come la tecnica sia efficace:

- nell'aumentare la consapevolezza corporea
- nel migliorare la salute psicologica e la qualità di vita della persona
- nella riduzione della tensione muscolare
- nel migliorare la concentrazione
- nella riduzione del dolore in particolare, dolore alla schiena e al collo
- nella riduzione di stress e ansia
- nel migliorare la qualità del sonno
- nella prevenzione delle malattie cardiovascolari influenzando positivamente sulla pressione arteriosa
- nel favorire un recupero rapido dalla fatica
- come ottimo coadiuvante per affrontare situazioni importanti (riunioni, intervento in pubblico, etc...)



## **QUALI SONO I BENEFICI DEL TRAINING OCULARE?**

Con la ginnastica oculare si cerca di ristabilire l'equilibrio di quei muscoli oculari che sono messi a dura prova durante le ore di lavoro.

La muscolatura oculare, in termini strutturali ha le medesime caratteristiche di tutti gli altri muscoli scheletrici del corpo umano. Allenare i muscoli contro una resistenza porta ad un adattamento di quella struttura che per compenso diventerà più forte e trofica.

Esercitarsi durante la rieducazione visiva insegna a migliorare e ottimizzare il modo di utilizzare la visione. La rieducazione visiva serve ad allenare, rinforzare i muscoli oculari, migliorando la percezione visiva e quindi l'apprendimento.

## **QUALI SONO I BENEFICI DELLA GINNASTICA PREVENTIVA?**

Le funzioni preventive e riabilitative dell'attività fisica e della ginnastica deriva da considerazioni di fisiopatologia.

Le caratteristiche anatomo-fisiologiche del nostro apparato muscolare, sono concepite e finalizzate al naturale alternarsi delle contrazioni e dei rilassamenti, tipico del lavoro dinamico.

I nostri muscoli, ed anche le strutture articolari della nostra colonna vertebrale, mal sopportano un lavoro statico con uno stato di contrazione e postura fissa prolungata, in quanto ciò reduce il normale afflusso di sangue, l'eliminazione di prodotti di scarto (acido lattico), creandosi rapidamente le condizioni di affaticamento.

Un'attività fisica regolare costituisce un vantaggio per contrastare gli effetti negativi di una vita lavorativa prevalentemente sedentaria, soprattutto quando (come nel caso dei videoterminalisti) si osserva una sollecitazione statica prolungata accompagnata da movimenti ripetitivi degli arti superiori e dei tendini che sovrintendono ai movimenti delle dita delle mani.

L'importanza della ginnastica preventiva trae forza anche dall'evidenza dei benefici che essa comporta sul sovraccarico funzionale e del ritorno venoso al cuore, altro fattore di rischio per chi rimane seduto troppo a lungo. Praticare con regolarità una ginnastica specifica che abbia lo scopo di mantenere le strutture vertebrali elastiche e mobili e che consenta di acquisire un idoneo controllo posturale, limita certamente i danni provocati alla colonna vertebrale durante l'attività lavorativa.

## PROPOSTA FORMATIVA

Investire in programmi di formazione su tecniche di riduzione della tensione psico-fisica (tecniche di rilassamento) e su esercizi di ginnastica del tronco rappresenta un approccio preventivo che aiuta ad aumentare il benessere personale e organizzativo dell'azienda.

Questi rappresentano delle strategie utili per ridurre la tensione psico-fisica quotidiana, aumentare la concentrazione e la performance lavorativa e prevenire disturbi muscolo-scheletrici.

Si tratta di semplici e brevi esercizi che possono essere utilizzati dal lavoratore durante parte delle pause compensative previste dalla normativa, così come al momento del bisogno.

Gli esercizi riguardano:

- Aspetti posturali
- Esercizi di ginnastica preventiva e di stretching
- Il Rilassamento muscolare e oculare
- Esercizi pratici

## Destinatari del Progetto

Videoterminalisti: lavoratori, dirigenti, preposti, RSPP, ASPP che utilizzano un'attrezzatura munita di videoterminale (anche portatile), in modo sistematico e abituale per almeno venti ore settimanali

## PROGRAMMA (aggiornamento di 6 ore)

- I. Incontro: Conoscenza e applicazione del rilassamento muscolare (RMP) e oculare. Respirazione per il rilassamento.
- II. Incontro: Rilassamento arti superiori
- III. Incontro: Rilassamento arti inferiori
- IV. Incontro: Rilassamento tronco
- V. Incontro: Rilassamento spalle e collo
- VI. Incontro: Rilassamento viso e occhi
- VII. Incontro: Rilassamento oculare
- VIII. Incontro: Rilassamento attività mentali

## DURATA

8 sedute della durata di 45 minuti a cadenza settimanale.

