



VIDEOTERMIALI

ESERCIZI DI RILASSAMENTO, TRAINING OCULARE E GINNASTICA PREVENTIVA



Corso di formazione e aggiornamento per lavoratori, dirigenti, preposti



I disturbi di chi usa il computer

**Il lavoro al
videoterminale,
soprattutto se
prolungato, può
provocare**

- disturbi per l'apparato muscolo-scheletrico,
- disturbi per la vista con sintomi visivi ed oculari
- affaticamento mentale





I disturbi di chi usa il computer

interventi ergonomici
sulle postazioni di
lavoro

l'organizzazione del
lavoro, che consentono
di prevenire tali

sedute, distanze,
altezze, spazio, ecc...



**Ma quali esercizi possono essere messi in atto per prevenire
alcuni dei disturbi causati dall'esposizione
prolungata al computer ?**



Rilassamento Muscolare

Efficace:

- Per aumentare la consapevolezza corporea
- Nella riduzione della tensione muscolare
- Nel migliorare la concentrazione
- Nella riduzione del dolore alla schiena ed 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 coadiuvante per affrontare situazioni importanti





Training Oculare



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



Ginnastica Preventiva



Benefici sul sovraccarico funzionale e
del ritorno venoso al cuore



Limita 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 e su esercizi di ginnastica del tronco aiuta:

- Ad aumentare il benessere personale ed organizzativo dell'azienda
- Ad aumentare la concentrazione
- Ad aumentare la performance lavorativa
- A prevenire disturbi muscolo-scheletrici





Proposta Formativa

Gli esercizi riguardano:

Aspetti posturali

Esercizi di ginnastica preventiva e di stretching

Il Rilassamento muscolare e oculare

Esercizi pratici

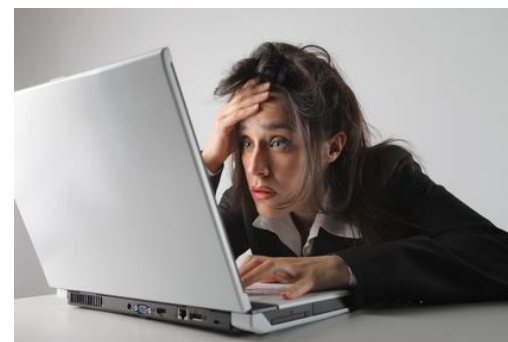




Proposta Formativa

DESTINATARI DEL PROGETTO

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





Proposta Formativa

DURATA

8 sedute della durata di 45 minuti a cadenza settimanale

PROGRAMMA

(aggiornamento di 6 ore)

- I. Incontro: Conoscenza e applicazione del 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

