



ESSE PER LE AZIENDE

Wellness Smart working

Esse Accademia è attenta alle esigenze aziendali soprattutto nell'attuale situazione storica, in cui si è sviluppato lo smart working.

Offrire ai propri collaboratori strumenti di benessere è un giusto investimento sia per migliorare la qualità della vita di chi lavora che per il miglioramento del clima lavorativo e la produttività.

del lunedì

Il Sole
24 ORE

€ 2 in Italia
Lunedì 12 Ottobre 2020
Anno 156° - N° 281

articolo Sole 24 ore
del 12 ottobre 2020

Smart working. I consigli degli esperti per riuscire a lavorare in modo da tutelare la salute sia tra le mura di casa sia fuori

Posizione corretta e fonti di luce, ecco la postazione ergonomica

Maria Chiara Voci

Controllare le sorgenti di luce, regolare bene la posizione e la luminosità dello schermo, prestare attenzione alla postura che si assume davanti al pc e usare almeno le pause-telefonata per alzarsi dalla sedia e camminare. Con la proroga fino a gennaio dello stato di emergenza si allungano anche i tempi di "non ritorno" alla scrivania per migliaia di professionisti e impiegati.

Se lo studio è chiuso, il professionista è naturalmente portato a spostarsi per incontrare il cliente. Sovente il luogo di lavoro non è neppure la scrivania di casa. Ma un piano di appoggio in stazione, un tavolo in un bar o una poltroncina in sala d'aspetto. Con quali conseguenze? Perché la flessibilità di una professione già di per sé "mobile", accentuata dalla mancanza di una sede fissa causa coronavirus, impatta in modo diretto non solo sugli orari della produttività, ma anche sul fisico. Le conseguenze non sono un semplice disagio temporaneo: il rischio è compromettere benessere e salute.

«Per chi si ritrova a usare scrivanie e appoggi di fortuna – spiega Erminia Attanaiese, docente di Ergonomia dell'Università Federico II di Napoli – ci sono alcune regole fondamentali che vanno verificate prima di sostare ore davanti a uno schermo, in qualsiasi contesto ci si trovi». Aggiunge Cristina Biella, consulente del lavoro dell'Ordine di Monza e Brianza e fra le fondatrici della scuola di Yoga Esse Accademia di Brescia: «Costringere il corpo in posizione sbagliate finisce per avere ricadute dirette sull'aumento dello stress e sulla produttività. In modo, oltretutto, inconscio».

Chiaramente, l'attenzione per l'er-

gonomia vale tanto di più quando si allestisce una postazione in casa. «Il primo consiglio, che spesso è anche il meno curato, è quello di cercare un piano coerente rispetto agli apporti di luce, che deve sempre filtrare, ma che per non affaticare la vista, non deve ad esempio mai riflettere sullo schermo del computer», aggiunge Attanaiese. Se la stanza non riceve un irraggiamento naturale sufficiente, meglio usare lampadine calde, che tendano verso i colori del giallo. Da bandire, invece, i neon. Quindi la postura vera e propria. «Caviglia, ginocchio e anca devono rigorosamente essere posizionati a 90° – aggiunge Alessandro Catanzaro, posturologo e responsabile dello studio Posturalmente di Roma –. Soprattutto per chi usa un portatile, attenzione ad evitare fastidiosi piegamenti in avanti del collo, che finiscono per sovraccaricare trapezio e colonna vertebrale e distorcono la normale curva fisiologica del corpo. Nessuno lo sa, ma proprio per ridurre il carico sulle lombari, sarebbe meglio quando possibile lavorare in piedi e possibilmente in movimento, ad esempio quando si trascorre tempo impegnati in una conversazione telefonica. L'essere umano non è strutturato per stare a lungo seduto o fermo».

Per verificare la corretta posizione dello schermo, è possibile comunque aiutarsi con la telecamera del pc per verificare la posizione del collo. «La sedia su cui stiamo seduti va scelta con cura – prosegue Erminia Attanaiese –. Meglio due cuscini sottili sotto la seduta, da poter riposizionare durante la giornata, piuttosto che un unico cuscino voluminoso».

Sistemata bene la postazione, ci si può poi aiutare con gli esercizi attivi. «Alzarsi a intervalli regolari dalla propria postazione è la prima buona regola

– spiega Cristina Biella –. Per questo, oltre a correggere la posizione in cui si lavora, è bene associare una serie di esercizi da ripetere a intervalli regolari e ogni giorno. Stessa attenzione vale per le gambe. Infine, soprattutto essendo obbligati a indossare per lungo tempo la mascherina, una corretta respirazione assume ancora più importanza».

Portare la cultura del benessere in azienda è un obiettivo concreto di Esse Accademia, che sta collaborando con alcune realtà produttive in Italia per formare i dipendenti. «Già durante il lockdown abbiamo iniziato a sviluppare programmi di prevenzione per i rischi legati al mantenimento di una postura scorretta o quello da stress da lavoro correlato. In particolare abbiamo creato una linea di intervento online che ci permette di collaborare anche con realtà geograficamente lontane. Fra queste, alcune imprese di Puglia e Piemonte».

Il lavoro che portiamo avanti vede coinvolto un pool di professionisti diversi, da medici sportivi ad agopuntori e psicologi – conclude Biella –. Crediamo fermamente che il welfare nei luoghi di lavoro sia l'effetto di una risposta da dare su più livelli».

Il lavoro di team è la ricetta anche per Alessandro Catanzaro, che lavora insieme a nutrizionisti, psicologi e massaggiatori. «C'è un aspetto su cui nessuno si ferma a riflettere ma che è fondamentale – conclude il posturologo –. Un fattore determinante nelle patologie della postura è sempre la predisposizione della mente. Difficile che un lavoratore scontento del proprio impiego possa risolvere un problema di tensione muscolare. Questa è la ragione per cui l'assistenza deve essere sempre a 360 gradi e includere corpo e mente».

