

## ESERCIZI PER PREVENIRE I DISTURBI MUSCOLOSCHIELETRICI

È bene effettuare una buona attività fisica per mantenere il nostro sistema muscoloscheletrico in salute e per contrastare la staticità delle attività al banco di scuola.

Si possono sfruttare alcuni momenti di pausa in modo "intelligente" per prevenire i disturbi alla colonna vertebrale, alle spalle e alle braccia che possono essere indotti dalle posture fisse e prolungate, svolgendo appositi esercizi.

Di seguito verranno spiegati e illustrati alcuni semplici ma efficaci esercizi. Si consiglia di farli diventare un'abitudine motoria quotidiana e di attuare una progressiva sollecitazione a livello muscolare. Alcuni tra gli esercizi proposti vanno effettuati da seduti, altri in piedi.

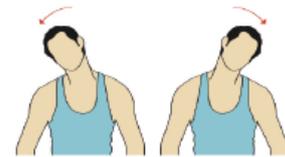
L'esecuzione degli esercizi non deve provocare insorgenza di dolore nelle regioni sollecitate; qualora ciò dovesse accadere si consiglia di interrompere l'attività e parlarne con un medico.

### ESERCIZI PER IL COLLO

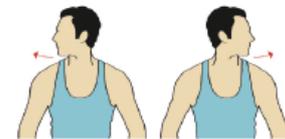
Il collo è progettato per muoversi e far muovere la testa, invece quando si sta seduti al banco di scuola, nella maggior parte dei casi, si sta fermi in una postura fissa con il collo flesso (quando si scrive, si disegna) oppure esteso (quando si guarda la lavagna o l'insegnante).

Questo porta alla contrattura della muscolatura, con conseguente carenza di ossigenazione dei muscoli e dolore.

Per questo è importante effettuare degli esercizi di mobilizzazione del collo.



1



#### ESERCIZIO N. 1

Inclinare il collo verso il lato destro, guardando dritto davanti a sé (non alzare la spalla sinistra). L'esercizio risulta più efficace se ci si aiuta con la mano destra nell'inclinazione del capo. Ripetere 10 volte alternando con il lato sinistro. Si può completare l'esercizio compiendo alcune rotazioni laterali del capo.

2



#### ESERCIZIO N. 2

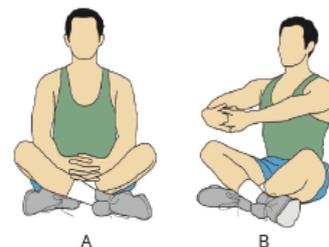
Tirare il capo lentamente verso il basso con le dita intrecciate su di esso e i gomiti vicini. Fermarsi in questa posizione per 10". Ripetere l'esercizio 10 volte.

### ESERCIZI PER LE BRACCIA E PER LE MANI

Le braccia e le mani vanno incontro a disturbi causati dalla posizione fissa e dalla contrazione dei muscoli. Il mantenere gli avambracci poggiati sulla superficie del banco permette di scaricare la tensione muscolare e prevenire l'intorpidimento o il dolore.

È comunque consigliabile effettuare degli esercizi per "sgranchire" i muscoli, specialmente se si usa il computer.

3



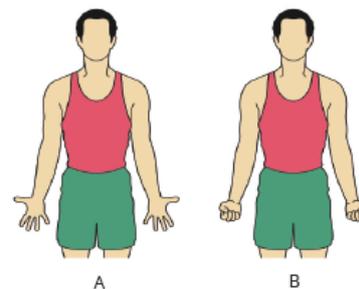
A

B

#### ESERCIZIO N. 3

Seduti, dita delle mani incrociate e palmi delle mani rivolti all'interno (A). Espirando, estendere le braccia in avanti, portando i palmi delle mani verso l'esterno, senza staccare le dita tra loro (B). Mantenere la posizione, rilassare e ripetere.

4



A

B

#### ESERCIZIO N. 4

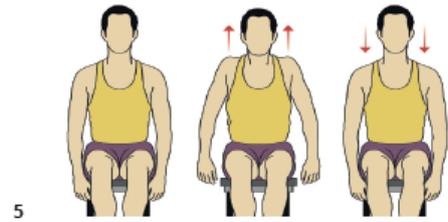
Aprire le mani a ventaglio, i palmi rivolti verso l'alto (A). Tenere la posizione per 5", i polsi più fermi possibile. Chiudere le mani a "pugno" (B). Ripetere 5 volte. Alternare con i palmi rivolti verso il basso.

### ESERCIZI PER LE SPALLE

Brucciore alla base del collo che si irradia alle scapole, sensazione tra collo e spalla come se l'uno tirasse l'altro o come se ci fosse su un peso, sono i segni di contratture causati dalla posizione fissa o dal peso degli zainetti sulle spalle. Per prevenirli è consigliabile fare degli esercizi per rinforzare la muscolatura delle spalle!

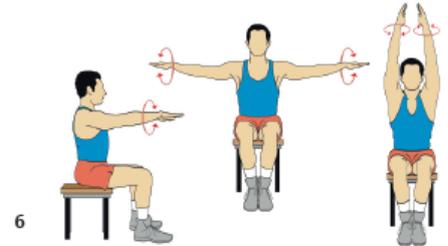
#### ESERCIZIO N. 5

Solleverle le spalle per 10", poi rilassarle. Far scendere le spalle (curvandole leggermente) per 10", poi rilassarle. Ripetere l'esercizio per 5 volte.



#### ESERCIZIO N. 6

Stendere le braccia in avanti all'altezza delle spalle e formare dei piccoli cerchi, in senso orario e antiorario. Ripetere l'esercizio portando le braccia lateralmente e in alto.

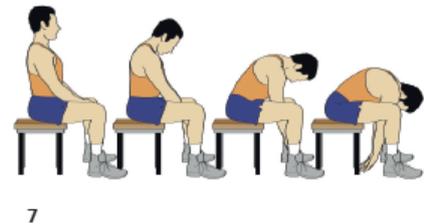


### ESERCIZI PER LA SCHIENA

Quando stiamo seduti il fatto di obbligarla la parte bassa della nostra colonna vertebrale ad adattarsi a una posizione che non è la sua naturale provoca problemi... primo fra tutti il mal di schiena. Tenere la schiena poggiata ad un buon schienale della sedia è senza dubbio di grande aiuto.

#### ESERCIZIO N. 7

Seduti su una sedia, la schiena ben dritta, i piedi appoggiati a terra, le gambe leggermente divaricate. Abbandonare le braccia fra le gambe, lasciarsi cadere in avanti a partire dalla testa fino a toccare terra con il dorso delle mani. Restare in questa posizione qualche istante, poi tirarsi su lentamente: prima la schiena, poi il dorso, le spalle ed infine la testa.



### ESERCIZI PER LE GAMBE E PER I PIEDI

La posizione seduta fissa mantenuta per lungo tempo, senza l'attività muscolare a far da pompa, fa ristagnare i liquidi nei tessuti delle gambe, specie nelle zone più basse, con conseguente gonfiore e senso di pesantezza agli arti inferiori. Alcuni semplici esercizi possono riattivare la pompa muscolare e portare beneficio alle gambe.

#### ESERCIZIO N. 8

Stando seduti, compiere con la punta del piede dei piccoli cerchi in entrambi i sensi. Alternare con l'altro piede.



#### ESERCIZIO N. 9

In posizione seduta spingere sulla punta del piede. Alternare con l'altro piede.



Tratto da:

- DISPOSIZIONI ANTI COVID-19 ED ERGONOMIA SCOLASTICA – INAIL 2020