ARTICOLO DI ELEARNINGNEWS

Year 5 - number 144 Wednesday 3 february 2021

Dolori muscoloscheletrici e Smart Working: ParcAGILE

Il 12 febbraio si terrà il webinar gratuito di presentazione di ParcAGILE, l'attrezzo per prevenire i disturbi muscoloscheletrici dovuti all'uso del computer

Circa tre lavoratori europei su cinque soffrono di **disturbi muscoloscheletrici**, cioè disturbi ai muscoli, articolazioni e tendini, che si manifestano con dolori (a volte anche cronici) e difficoltà di movimento e che sono causati o aggravati principalmente dalle posizioni che assumiamo al lavoro. Il tema è molto caldo, tanto che la campagna europea 2020-2022 " Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!" è dedicata proprio alla prevenzione dei disturbi muscoloscheletrici lavoro-correlati.

Questi disturbi, già largamente diffusi nei luoghi di lavoro europei, si sono presentati più forti nella situazione di lavoro a distanza dettata dalle misure di contenimento della diffusione del virus SARS-CoV-2.

Come favorire il benessere muscolare di smart worker e lavoratori digitali

Innanzitutto, soprattutto quando si svolge un lavoro sedentario davanti ad un supporto informatico che porta a movimenti muscolari ripetitivi e limitati, se non addirittura a posture errate, è di estrema importanza fare **pause attive** (come disposto anche dalla normativa italiana).

Ad esempio il D.Lgs. 66/2003 richiede che se l'orario di lavoro giornaliero eccede il limite di sei ore il lavoratore deve beneficiare di un intervallo per pausa (...) anche al fine di attenuare il lavoro monotono e ripetitivo. E anche il Testo Unico in materia di tutela della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro (D.Lgs. 81/2008) sottolinea che, per il **lavoro con attrezzature munite di videoterminale**, che i lavoratori, in assenza di specifiche disposizioni contrattuali, hanno diritto ad una pausa di quindici minuti ogni centoventi minuti di applicazione continuativa al videoterminale.

ParcAGILE è molto utile a questo scopo: è un sistema innovativo, progettato da fisioterapisti con più di 20 anni di esperienza, che consente a lavoratori digitali e smartworker di svolgere in modo semplice, autonomo e quotidiano delle brevi sessioni di salute muscolare per le zone del collo, spalle, braccia e schiena. Lo strumento è **comodo, pratico e di uso immediato**:

- non occupa spazio: si colloca su porte e/o finestre di casa o ufficio
- è sempre pronto all'uso: bastano 3 rapidi step per impostarlo
- è semplice da utilizzare: sono disponibili video istruzioni per ogni esercizio
- è ergonomico: si adatta facilmente ad ogni persona

Per conoscere meglio questo sistema di prevenzione dei disturbi muscoloscheletrici è possibile iscriversi al **webinar gratuito "Parc AGILE: stop ai dolori da computer!"** che si terrà il **12 febbraio 2021 dalle ore 10.30** (la durata sarà di 40 minuti) compilando il **modulo di partecipazione**.

Durante l'evento online sarà possibile conoscere tutte le caratteristiche di questo strumento per il benessere muscolare e vedere gli esercizi che consente di fare. Lo strumento, consegnato completo di 20 video tutorial di ogni esercizio, il video tutorial per il montaggio, il manuale di istruzioni e sicurezza e 3 protocolli fisioterapici specifici per spalle/braccia/schiena, si presenta con specifiche caratteristiche:

- **tempestivo**, fin dai primi esercizi si attenuano i disturbi e le tensioni muscolari
- **preventivo**, impedisce all'affaticamento o al disturbo muscolare di peggiorare e diventare cronico
- **conveniente**, riduce significativamente ore e costi da dedicare a cure, riabilitazioni e trattamenti per disturbi muscoloscheletrici.