

Il rachide, struttura portante del nostro corpo, è costituito da VERTEBRE – DISCHI INTERVERTEBRALI – MUSCOLI – LEGAMENTI  
 Ospita al suo interno il MIDOLLO SPINALE da cui partono i nervi  
 Il rachide, visto di fianco, presenta tre curve:

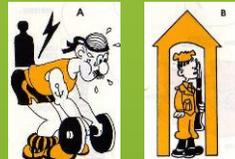
-LORDOSI CERVICALE  
 -CIFOSI DORSALE  
 -LORDOSI LOMBARE  
 L'unità funzionale è costituita da 2 vertebre sovrapposte e da un disco intervertebrale. I dischi intervertebrali servono da cuscinetti ammortizzatori  
 I legamenti servono per mantenere uniti dischi e vertebre  
 I muscoli servono a compiere i movimenti e a mantenere la posizione



Il disco intervertebrale è maggiormente soggetto ad alterarsi; esso infatti deve sopportare carichi notevoli.  
 Con l'età anche il disco invecchia e tende a perdere la sua capacità ammortizzatrice: la schiena diventa più soggetta a disturbi.

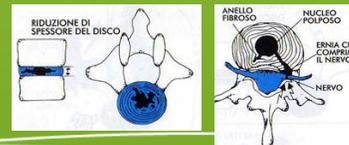
L'invecchiamento del disco viene accentuato sia da sforzi eccessivi che dalla vita sedentaria in particolare, sul lavoro, ciò avviene quando:

- si sollevano pesi flettendo o torcendo la schiena
- si rimane a lungo in una posizione fissa (in piedi o seduti)



Le alterazioni più comuni del rachide sono:

- artrosi/discopatie
- protrusioni/ernie del disco



Gli aspetti clinici e sintomatologici relativi ai disturbi a carico dell'apparato muscolo scheletrico costituiscono un rilevante aspetto di salute e di benessere indubbiamente nei confronti della popolazione generale, ma in particolar modo in alcune categorie di lavoratori. I compiti delle educatrici possono prevedere l'assunzione di posture scorrette nelle varie fasi del turno di lavoro, nonché il sollevamento di carichi inanimati e animati, sia pure non sistematico e quindi tale da non richiedere l'attivazione di una sorveglianza sanitaria periodica. Tuttavia, a fronte dei disturbi evidenziati, sono opportuni interventi preventivi indirizzati a bonificare, laddove possibile, le posture scorrette ed a dare indicazioni sulla corretta movimentazione dei carichi, ove questa non fosse evitabile.

H San Raffaele Resnati S.p.A. – Fondazione IRCCS  
 Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico  
 NIER Ingegneria S.p.A.  
 NSI Nier Soluzioni Informatiche S.r.l.  
 EMIT Ente Morale G. Feltrinelli per l'Incremento dell'Istruzione Tecnica

## Prevenzione dei disturbi della colonna vertebrale



## SPESSO DURANTE LA GIORNATA SIA IN CASA CHE AL LAVORO SI COMPIONO GESTI E SI ASSUMONO POSIZIONI DANNOSE PER LA SCHIENA

### SE SI DEVONO SOLLEVARE PESI

NON DEVONO ESSERE TENUTE LE GAMBE DRITTE IL PESO VA PORTATO VICINO AL CORPO DEVONO ESSERE PIEGATE LE GINOCCHIA



### SE SI DEVONO SPOSTARE DEGLI OGGETTI

BISOGNA EVITARE DI RUOTARE SOLO IL TRONCO MA VA GIRATO TUTTO IL CORPO



### SE SI DEVE PORRE IN ALTO UN OGGETTO

NON BISOGNA INARCARE LA SCHIENA MA USARE UNA SCALETTA



## NEI COMPITI EDUCATIVI SONO QUINDI OPPORTUNI I SEGUENTI ACCORGIMENTI:

- evitare di piegare la schiena, ma flettersi sulle ginocchia;
- stare sedute appoggiandosi allo schienale;
- nel rivestire i bambini in bagno stare preferibilmente sedute;
- laddove fosse necessario sollevare pesi/bambini, ricordare che il peso va tenuto vicino al corpo e che devono essere piegate le ginocchia, mantenendo una posizione stabile, evitando torsioni o inclinazioni della colonna vertebrale;
- se il bambino va tenuto in braccio, preferire la posizione seduta.
- cercare di mantenere un peso forma

## PER MANTENERE LA SCHIENA IN BUONA SALUTE – PER ALLEVIARE I DOLORI OCCORRE ANCHE RILASSARE, STIRARE E RINFORZARE ALCUNI PARTICOLARI GRUPPI MUSCOLARI

- **IL RILASSAMENTO** va eseguito prima degli altri esercizi o quando si sentono il collo e la schiena stanchi

### RILASSAMENTO DELLA SCHIENA

Stesi a terra con le gambe piegate, respirare profondamente, inspirando dal naso e espirando lentamente dalla bocca. Non solo il torace ma anche la pancia si alza e si abbassa durante la respirazione



- **LO STIRAMENTO** va eseguito con calma; non si deve provare dolore, ma solo una sensazione di tensione

### STIRAMENTO DEI MUSCOLI POSTERIORI

Dalla posizione di rilassamento a terra, abbracciare le ginocchia e lentamente portarle alla fronte. Mantenere questa posizione per 15 secondi



- **IL RINFORZO** serve ad aumentare la forza di alcuni muscoli che in genere non vengono usati e che invece correttamente utilizzati servono ad alleviare il carico di lavoro della schiena

### RINFORZO DEI MUSCOLI ADDOMINALI

Dalla posizione di rilassamento avvicinare le ginocchia alla pancia e, inspirando, sollevare il capo e le spalle e poi soffiare con forza



### RINFORZO DEI MUSCOLI DORSALI

In ginocchio, sedersi sui talloni e appoggiare la fronte a terra. Stendere le braccia in avanti e sollevarle. Mantenere la posizione qualche istante

