

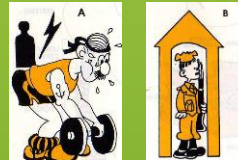
Il rachide, struttura portante del nostro corpo, è costituito da VERTEBRE – DISCHI INTERVERTEBRALI – MUSCOLI – LEGAMENTI
 Ospita al suo interno il MIDOLLO SPINALE da cui partono i nervi
 Il rachide, visto di fianco, presenta tre curve:

-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



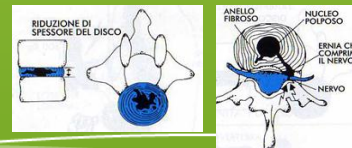
Il disco intervertebrale è maggiormente soggetto ad alterarsi; esso infatti deve sopportare carichi notevoli.
 Con l'età anche il disco invecchia e tende a perdere la sua capacità ammortizzatrice: la schiena diventa più soggetta a disturbi.
 L'invecchiamento del disco viene accentuato sia da sforzi eccessivi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



SPESSE 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

