

ANCHE LA SCHIENA VA A SCUOLA!

*Con l'emergenza sanitaria
in atto, ci siamo ritrovati a
dover **cambiare le nostre
abitudini** per poter
continuare a lavorare e a
studiare anche da casa.*



PERCHÉ È IMPORTANTE SEDERSI BENE?

*Posture scorrette possono provocare **dolori** alla schiena e al collo e, nel tempo, possono manifestarsi **problemi** anche più seri.*



*È necessario **riorganizzare** tempi, spazi e modalità di lavoro.*

REGOLE PER SEDERSI CORRETTAMENTE

- ✓ Siediti con la **schiena dritta**, rilassa le spalle e controlla che le anche e le ginocchia formino un angolo di 90° - 100°
- ✓ Se non riesci a stare dritto, utilizza un piccolo **cuscino** dietro la schiena come supporto

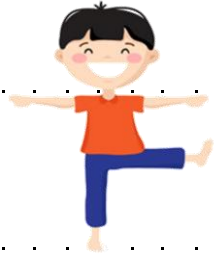
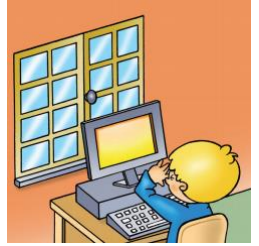




- ✓ *Appoggia bene i piedi per terra e se la sedia è alta utilizza un poggia-piedi o una scatola*
- ✓ *Lo schermo deve essere posizionato all'**altezza dello sguardo**. Se lo schermo del PC, dello smartphone o del tablet è basso, puoi alzarlo con dei libri*

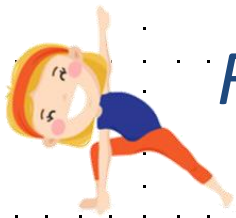
ALTRI CONSIGLI UTILI

Non ci devono essere riflessi sugli schermi quindi sarebbe meglio che le **finestre** siano posizionate solo **lateralmente** alla tua postazione



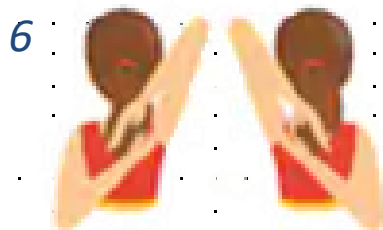
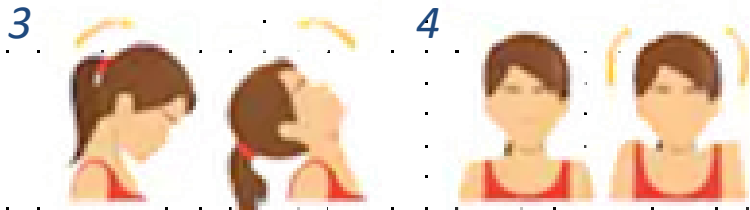
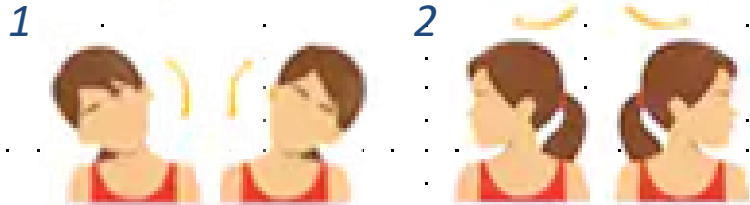
Dopo 1 ora o 1 ora e mezza prenditi una **pausa** e sgranchisciti le gambe

Bevi ogni tanto un po' d'**acqua** per idratarti



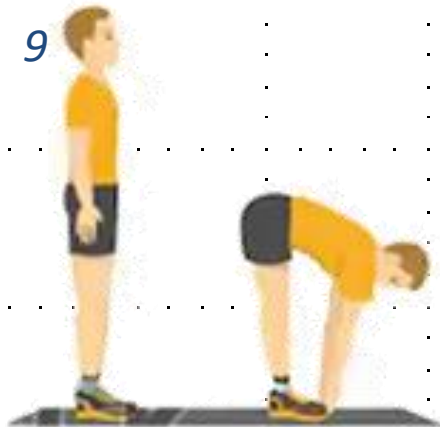
Ricordati di fare dell'**attività fisica** durante la tua giornata, anche se sei in casa

SEMPLICI ESERCIZI PER RILASSARE COLLO E SCHIENA



1. *Inclina il collo a destra e a sinistra*
2. *Ruota il collo a destra e a sinistra*
3. *Piega il collo in avanti e indietro*
4. *Alza le spalle verso le orecchie e rilassale quando le porti giù. Poi ruotalle avanti e indietro*
5. *Disegna un cerchio ruotando il collo in entrambe le direzioni*
6. *Prova ad afferrare la mani dietro il collo*

SEMPLICI ESERCIZI PER RILASSARE COLLO E SCHIENA



Dott.ssa Chiara Ceriani -
Fisioterapista



7. *Inspirando inarca la schiena verso il basso, con la testa che va verso l'alto; espirando inarca la schiena verso l'alto, con la testa che va verso il basso, l'ombelico è ben risucchiato;*

8. *Sdraiati a pancia in giù e prova a sollevarti sui gomiti e poi sulle mani*

9. *In piedi piegati lentamente, partendo dalla testa e dalle spalle e cerca di arrivare a toccarti le punte dei piedi*

10. *Sdraiati a pancia in su, afferra una gamba per volta e portala al petto*

E PER QUANDO POTREMO TORNARE A SCUOLA..

*Organizziamo lo zaino per la giornata, **non sovraccarichiamolo** con materiale non necessario.*



*Regoliamo le bretelle della stessa lunghezza e assicuriamoci di tenere lo **schienale ben aderente alla schiena.***