



# L'ergonomia al microscopio

10 consigli per la salute e il benessere  
degli addetti ai lavori



1

## Regolare correttamente l'altezza della sedia.

- Per lavorare in maniera confortevole è importante adattare gli arredi alla propria statura.
- Cominciate dalla **sedia**. Se non potete modificare l'altezza della scrivania, dovete adattare l'altezza della sedia in modo che gli **avambracci siano paralleli** al piano di lavoro, tenendo le braccia rilassate.



2

## Serve un poggiapiedi?

- Se non arrivate ad appoggiare i piedi completamente sul pavimento, quello di cui avete bisogno è un poggiapiedi. Il poggiapiedi ideale deve avere una superficie minima di 40 x 50 cm, deve essere regolabile in altezza e inclinabile.
- Regolate l'altezza del poggiapiedi in modo che l'angolo formato dalla coscia e la gamba sia come minimo di 90° e che la pianta dei piedi sia perfettamente appoggiata sul poggiapiedi.

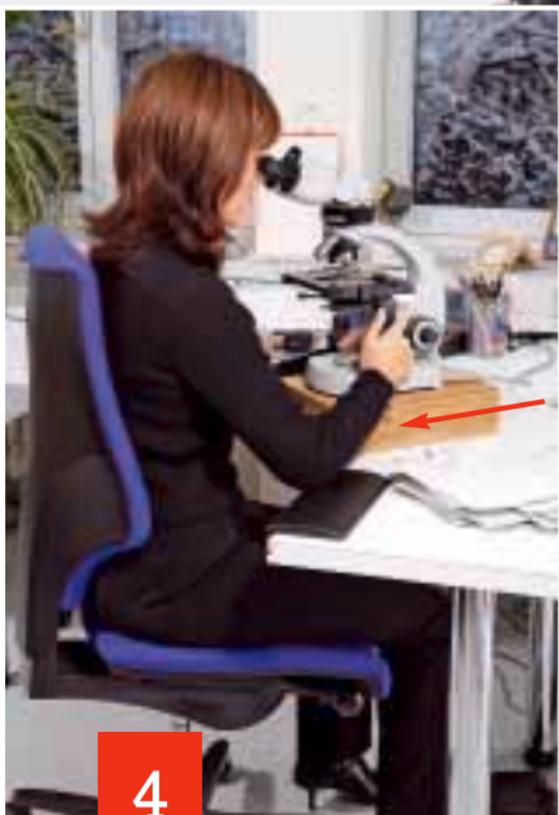


3

## La praticità delle scrivanie regolabili in altezza.

Se avete la fortuna di avere una scrivania regolabile in altezza, seguite queste istruzioni:

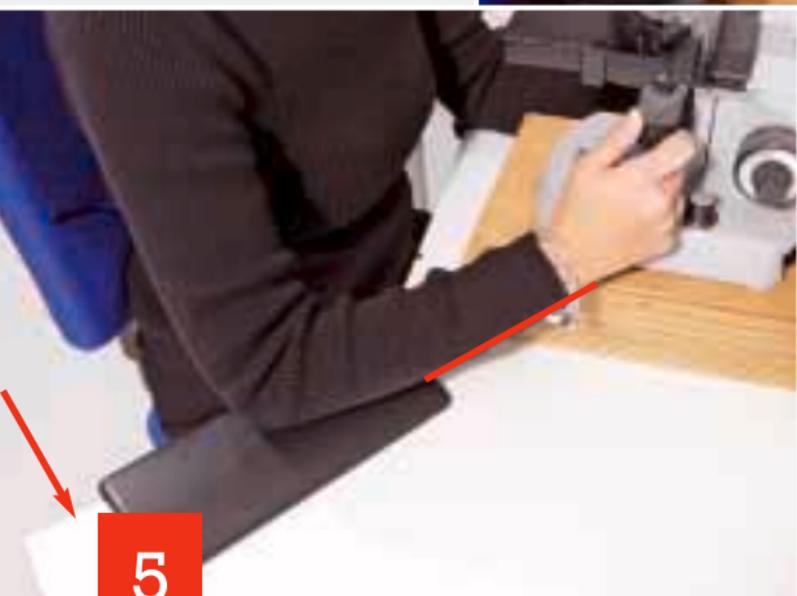
- regolate l'altezza della **sedia** in modo che l'angolo coscia-gamba sia come minimo di  $90^\circ$  e che i piedi siano completamente appoggiati sul pavimento;
- poi regolate il **piano della scrivania** all'altezza dei vostri gomiti.



4

## Attenti alla postura!

- I **microscopi moderni con oculari** sono regolabili in altezza e in inclinazione (vedi copertina). L'**angolo di visione** ideale deve essere di **circa 30°**. I muscoli del collo non devono essere contratti e la testa deve essere leggermente piegata in avanti.
- I **microscopi di vecchia generazione** spesso non sono abbastanza alti. Per ottenere l'altezza di visione corretta basta inserire un supporto alla base del microscopio. Se gli oculari sono praticamente verticali, mettendo sotto il microscopio un supporto rialzato nella parte posteriore, è possibile adattare la loro inclinazione. Si potrebbe eventualmente inclinare leggermente il piano di lavoro o mettere qualcosa sotto le gambe posteriori del tavolo.



5

## Imbottire i bordi della scrivania.

- Se i **bordi della scrivania** non sono smussati o arrotondati, è consigliabile ricoprirli con un rivestimento morbido. Questi accessori sono spesso forniti con le scrivanie di lavoro.
- Fate in modo che i **polsi** non siano piegati durante le operazioni di regolazione e di messa a fuoco. Forse potrebbe essere utile prolungare le manopole del piatto mobile. Verificate l'elenco degli accessori del microscopio oppure chiedete informazioni al fabbricante.



6

## Sostenere bene la schiena.

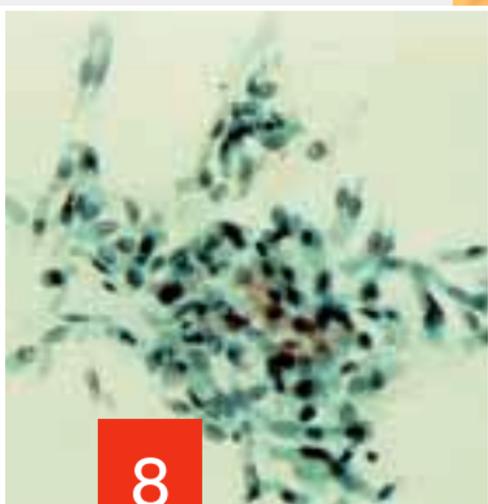
- Una buona sedia deve essere dotata di schienale regolabile in altezza e di un **supporto lombare**. Regolate lo schienale in modo che tale supporto si trovi più o meno a livello del girovita.
- Se vi appoggiate con la schiena sullo schienale, il **bordo anteriore della sedia** non deve premere contro la gamba o l'incavo del ginocchio.



7

## Variare la postura seduta.

- Ogni tanto sedersi sul bordo della sedia tenendo la schiena ben dritta può giovare alla muscolatura dorsale e addominale.



8

## Rivolgere lo sguardo su oggetti lontani.

- Prima di guardare negli oculari volgete lo sguardo altrove oppure fissate un oggetto lontano. Questo permette all'occhio di adattarsi all'ottica del microscopio.
- Quando si guarda negli oculari bisogna spostare lo sguardo e non limitarsi a spostare semplicemente il portaoggetti.
- Dopo un'intensa attività al microscopio è bene guardare spesso lontano. Può essere di sollievo anche roteare gli occhi di tanto in tanto.



9

## Interruzioni regolari.

- Evitate di assumere sempre la stessa postura per lungo tempo e fate ripetute interruzioni. Distendete la schiena e appoggiate le mani dietro il collo.
- Muovetevi un po' dopo ogni ora di intensa attività al microscopio (vedi punto 10).
- Durante le pause normali assumete una postura rilassata e cercate di muovervi il più possibile.



10

## Esercizi di stretching e rilassamento.

- 1 Sedetevi sul bordo della sedia e allargate le gambe. Piegatevi finché il tronco non poggia sulle gambe; lasciate penzolare le braccia.
- 2 Con una mano afferrate il bordo della sedia e con l'altra fate una leggera pressione sulla testa in direzione della spalla.
- 3 Distendete le braccia in avanti incrociando le mani con il palmo verso l'avanti.
- 4 Stendete prima un braccio e poi l'altro verso l'alto.

## **Ne va della vostra salute.**

Chi lavora al microscopio spesso assume una postura forzata. Questo può provocare a lungo termine una serie di disturbi, tra cui mal di schiena, mal di collo, disturbi visivi, a volte dolori ai polsi. I maggiori problemi si hanno con i microscopi scarsamente o per nulla adattabili alle esigenze individuali.

Questo opuscolo si rivolge agli utilizzatori di microscopi ottici e stereo. In 10 punti vi mostriamo come è possibile migliorare l'ergonomia della vostra postazione e incrementare il benessere sul lavoro. Prendetevi tutto il tempo necessario: non lo rimpiangerete.

Suva

Istituto nazionale svizzero di assicurazione contro gli infortuni  
Tutela della salute  
Casella postale, 6002 Lucerna

Per informazioni:

tel. 041 419 51 11

Per ordinazioni:

[www.suva.ch/waswo-i](http://www.suva.ch/waswo-i)

fax 041 419 59 17

tel. 041 419 58 51

La presente pubblicazione è frutto della collaborazione con il dott. Jan-Olaf Gebbers e la dott. Daniela Ochsner dell'Istituto di patologia dell'Ospedale cantonale di Lucerna.

Autore: Dieter Schmitter, Suva, Settore principi generali

Riproduzione autorizzata con citazione della fonte

1ª edizione – aprile 2004 – 2000 copie

**Codice 84026.i**