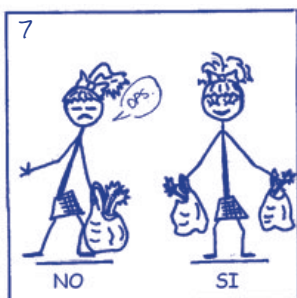
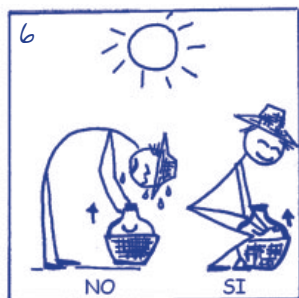
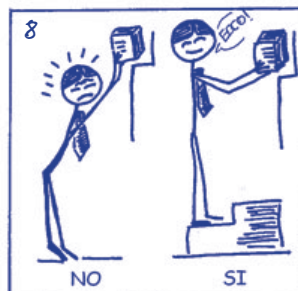


- Se l'oggetto da sollevare è troppo pesante e ingombrante è opportuno farsi aiutare
- Quando è possibile bilanciate il peso su i due lati del corpo (fig. 7)



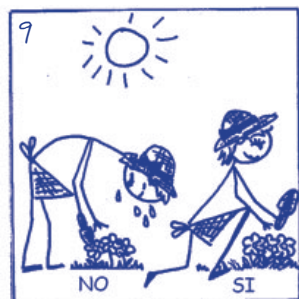
#### ATTIVITÀ IN ALTO

- Non rimanete a lungo con le braccia alzate oltre le spalle, interrompete spesso questo tipo di attività e rilassate spalle e collo
- Per prendere o riporre degli oggetti in alto, evitate di inarcare la schiena ed il collo, utilizzando un rialzo (panchetto, scala...) per avvicinarsi agli oggetti (fig. 8)



#### ATTIVITÀ IN BASSO

- Evitate di flettere e mantenere flessa la schiena in avanti, ma abbassatevi piegando una o entrambe le gambe tenendo la schiena dritta (fig. 9); potete alternare la posizione anche stando in ginocchio
- Regolate la lunghezza dello strumento che state utilizzando (aspirapolvere, spazzolone, tagliaerba...) per mantenere la schiena in posizione corretta



CENTRO RIABILITAZIONE  
MOTORIA VOLTERRA

**INAIL**

CONSIGLI PRATICI PER LA  
PREVENZIONE DEL DOLORE  
ALLA SCHIENA



Direzione centrale assistenza protesica e riabilitazione Inail

Area comunicazione istituzionale - Ufficio stampa

Centro di Riabilitazione Motoria Volterra

Borgo S. Lazzero, 5 - 56048 - Volterra (PI)

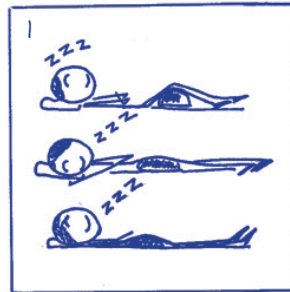
tel 0588 9841 - fax 0588 98400 - riabilitazionemotoria-volterra@inail.it

Il “mal di schiena” rappresenta un disturbo alla cui origine possono esserci svariate cause, molte delle quali, come posture scorrette o piccoli traumi, rimediabili con alcuni semplici accorgimenti, modificando stili di vita errati. A livello generale è importante ad esempio tenere sotto controllo il peso corporeo, evitare il fumo, praticare regolare attività fisica e ginnastica senza eccessivi sovraccarichi. È importante assumere posture corrette durante le attività della vita quotidiana e lavorativa ed evitare posizioni statiche prolungate nel tempo. In caso di dolore, è utile sapere che non si attenua rimanendo troppo a lungo distesi: occorre cercare posizioni comode, cambiandole frequentemente e muoversi appena possibile; è importante non rimanere a casa e non smettere di fare le cose che piacciono a meno che queste non provochino un aumento del dolore. Come sempre, è buona norma non assumere farmaci se non dietro prescrizione medica.

## CONSIGLI PRATICI

### PER DORMIRE

- La posizione ideale non esiste, cercate quella che vi fa stare meglio anche utilizzando alcuni cuscini da mettere sotto le ginocchia, sotto la pancia o sotto la schiena (fig. 1)
- Utilizzate un materasso né troppo duro né troppo morbido; la rete deve sostenere il corpo



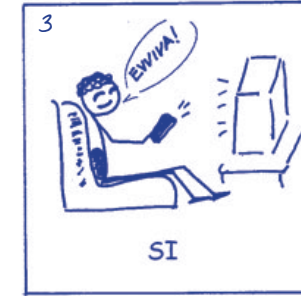
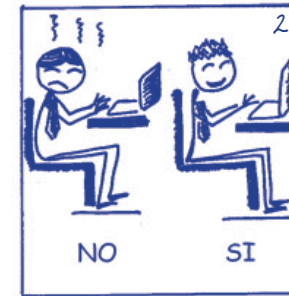
### PER ALZARSI DAL LETTO

- Non alzatevi immediatamente dalla posizione supina, ma portatevi su di un fianco con le ginocchia piegate, portate una gamba alla volta fuori dal letto, fate leva con le mani o con le braccia sul letto sino a raggiungere la posizione seduta

### COME STARE SEDUTI

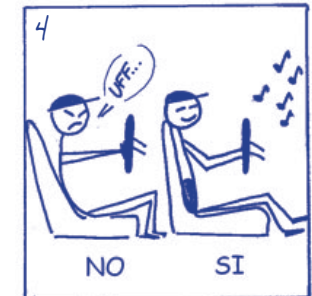
- Mantenete una posizione corretta durante la posizione seduta (fig. 2)
- La sedia deve avere uno schienale regolabile che sostenga la colonna
- È utile posizionare un cuscino in sede lombare per aiutare a mantenere la postura corretta
- Evitate sgabelli senza schienale e poltrone dove si affondi
- Evitate di stare seduti con la schiena piegata e flessa in avanti
- Appoggiate bene i piedi a terra magari con l'utilizzo di un poggipiedi

- Non sprofondate in una poltrona troppo morbida ma cercate di mantenere la schiena ben appoggiata anche durante il riposo, utilizzando dei cuscini (fig.3)
- Evitate di mantenere a lungo la posizione seduta, ogni mezz'ora alzatevi e fate due passi



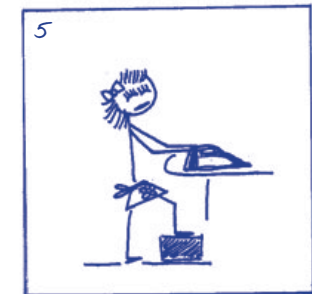
### AL VOLANTE

- Mantenete lo schienale lievemente inclinato utilizzando un cuscino lombare per mantenere un corretto appoggio della schiena; le braccia, le ginocchia e le anche devono essere leggermente piegate (fig. 4)
- Evitate di guidare a lungo senza pause



### COME STARE IN PIEDI

- Evitate di stare in piedi troppo a lungo
- Allargate la base d'appoggio
- Alternate il peso del corpo sulle due gambe utilizzando eventualmente un poggipiedi (fig. 5)
- Mantenete la giusta altezza del piano di lavoro per attività prolungate tipo stirare, disegnare, ecc. (fig. 5)
- Stabilizzate il bacino contraendo glutei ed addominali



### COME SOLLEVARE E TRASPORTARE I PESI

- Per sollevare un peso piegate le gambe portando il bacino indietro, mantenendo la schiena dritta, tenendo il peso più vicino possibile al corpo durante tutto il movimento (fig. 6)
- Evitate torsioni del tronco durante lo sforzo