

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE

A Azienda
S Servizi
S Sanitari

N°1 triestina

**muoversi bene
per non farsi male**



HEALTH PROMOTING HOSPITALS & HEALTH SERVICES
Ospedali e Servizi Sanitari per la Promozione della Salute



HPH Una Rete dell'OMS

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

Introduzione

L'Azienda per i Servizi Sanitari n. 1 in collaborazione con INAIL sede Provinciale di Trieste, ha predisposto nel corso del 2011 attività di promozione della salute rivolta ai cittadini di Trieste e provincia sul tema della prevenzione degli incidenti domestici con l'obiettivo di fornire al cittadino competenze utili a ridurre i rischi nell'ambito delle mura domestiche

Nel merito dell'attività di promozione della salute, sono stati organizzati dei corsi di formazione dedicata ad assistenti familiari. I contenuti del corso ed i docenti sono:

Modulo 1: salute e sicurezza nei luoghi di lavoro: Claudia Buri D1, Loredana Lattanzio D2, Barbara Naglieri D3, Lorella Postiferi D4;

Modulo 2: I rischi per la sicurezza: Michela Degrassi D1, Claudia Fantuzzi D2, Reanna Simsig D3, Claudia Bortoluzzi D4;

Modulo 3-4 Rischio di infezioni ed allergie: Gabriella Bacci e Lorena Castellani D1, Federica Sardiello D2, Reanna Simsig D3, Ester Zambon D4,

Modulo 5. Rischio da prodotti chimici: Laura De Filippo e Maria Angela Gogliettino INAIL

Modulo 6: Rischio da movimenti: Andrea Sangermano D1, Ugo Cernecca e Martina Hmeljak D2, Rita Stafutti e Enrico Sushmel D3, Luca Manzutto e Fernanda Nader D4.

movimentazione dei carichi: spostare pesi

Una delle regole fondamentali per la movimentazione dei carichi è conoscere le posizioni corrette da adottare nel corso del proprio lavoro. Non da meno, il corretto modo di muoversi nelle normali attività di vita quotidiana è altrettanto importante e assolutamente da non sottovalutare.

L'attività fisica può essere intesa sia come attività lavorativa sia come attività di prevenzione.

In queste pagine illustreremo alcuni consigli per non farsi male ed alcuni esercizi per migliorare le proprie capacità motorie e dare sollievo alla schiena.

lavorare e non farsi male

Ricordiamo che prima di movimentare un carico è importante:

- conoscere il peso da sollevare e i propri limiti;
- adottare le istruzioni operative corrette;
- ottenere la collaborazione dell'assistito attraverso un'adeguata comunicazione;
- trasmettere sicurezza all'assistito;
- liberare uno spazio sufficiente, tenendo conto dello spazio di manovra necessario al movimento delle persone e all'uso degli ausili;
- disporre a portata di mano tutto il materiale necessario;
- mantenere sempre alta l'attenzione perchè l'imprevisto può sempre accadere (ad es l'assistito può scivolare, può avere un malore improvviso, ecc.).

attenzione alle posture abituali scorrette

Cosa non fare assolutamente

Ci sono delle situazioni in cui, per abitudini consolidate nel tempo o per eccessiva fretta, siamo portati a muoverci in modo scorretto. Ecco alcuni esempi da evitare.



torsione del tronco



inclinazione del tronco



cifottizzazione della colonna



estensione della colonna



presa distante dal corpo



presa con una mano sola



Esecuzione di movimenti bruschi



elevazione delle spalle



sollevamento di peso instabile



trasporto di oggetti pesanti per percorsi lunghi

consigli per la vita quotidiana

Seduti sulla sedia

Quando si sta seduti utilizzare sempre una sedia con lo schienale e ricordare:

- altezza del sedile (le articolazioni di anca e ginocchio devono formare un angolo di 90°);
- altezza dello schienale;
- inclinazione dello schienale.



Trasportando pesi

Quando si trasportano dei pesi ricordare di bilanciarli.



NO



Quando si stira

Non rimanere curvi e non tenere piegato il collo. Meglio appoggiare il piede su un gradino.



Quando si lavora a terra

Non rimanere curvi ma stabilizzare il peso in modo che lo sforzo non gravi sulla schiena.



le attività che fanno bene alla schiena

Due volte alla settimana dedichiamo mezz'ora alla nostra schiena con qualche semplice esercizio.

Rilassamento

1. Assumere la posizione e mantenerla per 2 minuti respirando profondamente



2. Respirare dal naso ed espirare dalla bocca mantenendo la schiena adesa al terreno

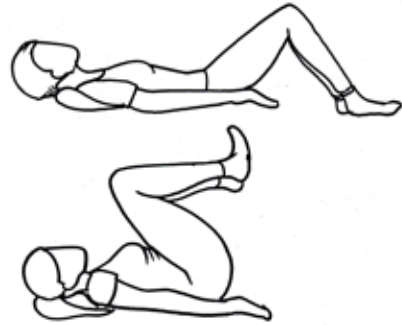


Stiramento

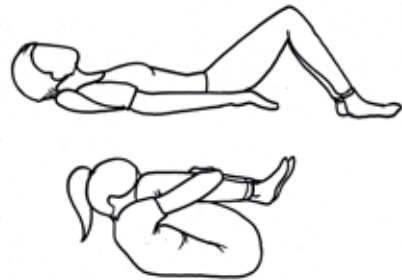
1. Posizione supina. Flettere lentamente e completamente un arto inferiore e con l'aiuto delle mani avvicinarlo al petto, dalla posizione raggiunta eseguire una respirazione completa. Effettuare alternativamente 10 flessioni dell'arto destro e di quello sinistro.



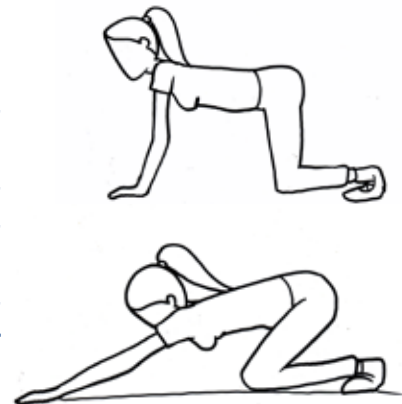
2. Posizione supina con gli arti inferiori piegati. Flettere lentamente le ginocchia mantenendo la colonna ben appoggiata a terra. Eseguire l'esercizio per 20/25 volte.



3. Posizione supina, flettere lentamente e completamente gli arti inferiori e con l'aiuto delle mani avvicinarli al petto. Eseguire 3 respirazioni complete. Allungarsi distendendo gli arti inferiori e portando le braccia ben distese sul prolungamento del busto. Eseguire 3 respirazioni complete. Ripetere l'esercizio per 3/4 volte.



4. Posizione quadrupedica. Indietreggiando un pò con il sedere allungare completamente la colonna e le braccia sul prolungamento della stessa. Mantenere la posizione di allungamento per 3 respirazioni complete



Rinforzo

1. Posizione supina, ginocchia piegate, piedi a terra, braccia lungo i fianchi: portare le mani verso le ginocchia sollevando la testa e le spalle e ritorno, ripetere per 5-10 volte



2. Posizione supina a ginocchia piegate: avvicinare le ginocchia alla pancia e sollevare la testa e le spalle soffiando fuori l'aria. Ripetere per 5-10 volte



3. Posizione supina, ginocchia piegate e piedi in appoggio: sollevare il bacino da terra, mantenere la posizione 5 secondi e ritornare alla posizione di partenza. Ripetere 5 -10 volte



4. Posizione eretta, gambe divaricate e piedi paralleli, schiena appoggiata contro la parete: piegarsi sulle ginocchia, scivolando con la schiena sulla parete, ritornare alla posizione di partenza, schiena sempre ben adesa alla parete. Ripetere 5 volte



Al termine è bene ripetere gli esercizi di stiramento

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE

A Azienda
S Servizi
S Sanitari

N°1 triestina

Per consigli e suggerimenti chiamate i fisioterapisti dell'ASS n. 1 Triestina

Distretto 1
via Stock, 2/2
da lunedì a venerdì dalle ore 8.30 alle 10.30
tel. 040 3997877

Distretto 2
via del Muraglione, 1
lunedì e venerdì dalle 9 alle 12, mercoledì dalle 12 alle 15
tel. 040 3478796

Distretto 3
via Puccini, 48
lunedì, mercoledì e venerdì dalle 8.30 alle 10
tel. 040 3995945

Distretto 4
via Sai, 7
lunedì, mercoledì e venerdì dalle 12 alle 14
tel. 040 3997333