PAUSE ATTIVE AL LAVORO

OGNI **MOVIMENTO CONTA** PER LA NOSTRA **SALUTE**

SALUTE LAZIO
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE

REGIONE LAZIO

INDICE

1 **DURANTE LA PAUSA DI LAVORO, FAI MOVIMENTO!** 3

2 **COLLO** 7

3 **COLONNA** 8

4 **SPALLE E BRACCIA** 10

5 **GAMBE** 15

6 **ADDOMINALI** 18

7 **STRETCHING** 19

8 **USA LE SCALE** 21

ALLEGATO 1 - UNA SANA ROUTINE PER LA TUA SETTIMANA LAVORATIVA 22

ALLEGATO 2 - COSA POSSONO FARE I DATORI DI LAVORO PER FAVORIRE IL MOVIMENTO E LA POSTURA DINAMICA AL LAVORO? 23

AUTORI

TESTI E INDICAZIONI SULLE PAUSE ATTIVE A CURA DI:

- Simona Livrieri, UOSD Promozione della salute, Piani di Prevenzione e Medicina dello Sport della ASL Roma 2
- Giulia Cairella, UOSD Promozione della salute, Piani di Prevenzione e Medicina dello Sport della ASL Roma 2
- Angelo Sacco, UOC Presal, ASL Roma 4
- Stefania Villarini, UOS Presal del distretto di Tarquinia, ASL Viterbo

TESTI A CURA DI:

- Lilia Biscaglia, Area Promozione della Salute e Pr evenzione, Direzione Regionale Salute e Integrazione Sociosanitaria
- Gloria Esposito, Area Rete Ospedaliera e Specialistica, Direzione Regionale Salute e Integrazione Sociosanitaria
- Giulia Cairella, UOSD Promozione della salute, Piani di Prevenzione e Medicina dello Sport della ASL Roma 2

Il documento "Pause attive al lavoro" è in linea con l'approccio Total Worker Health che mira a garantire la sicurezza e la salute dei lavoratori e a promuovere il loro benessere.
È rivolto a tutti i lavoratori che svolgono mansioni sedentarie e che, pertanto, possono giovarsi di piccole pause di movimento da svolgere durante la pausa di lavoro definita da accordi contrattuali o concordata con il datore di lavoro.

Per informazioni su questo documento scrivere a prp@regione.lazio.it

Programma WHP
Luoghi di lavoro che Promuovono Salute

1 DURANTE LA PAUSA DI LAVORO, FAI MOVIMENTO!

PERCHE' LA PAUSA DI LAVORO DEVE ESSERE UNA OCCASIONE PER FARE MOVIMENTO

La sedentarietà ha effetti negativi sulla salute e sul benessere delle persone. I rischi per la salute includono l'aumento del peso corporeo, il diabete, le malattie cardio e cerebrovascolari e i problemi muscolo scheletrici.
Uno stile di vita sedentario è correlato anche alla depressione e ad alcuni tumori.
Il nostro corpo ha bisogno di movimento per far circolare il sangue e migliorare l'ossigenazione di organi e tessuti. Mantenere la stessa postura per molto tempo comporta, inoltre, carichi maggiori su muscoli e tendini e ne ostacola i meccanismi di nutrizione accelerandone l'invecchiamento.
La postura fissa e prolungata può essere una caratteristica non solo di chi lavora in ufficio (come ad esempio il videoterminalista) ma anche di chi lavora nella scuola, opera presso gli sportelli di servizio, nei call center, nelle linee di produzione, nei laboratori, nelle sale di controllo.
L'Agenzia Europea per la Sicurezza e la Salute sul Lavoro (EU-OSHA), raccomanda di limitare le posture statiche alternando il più possibile la posizione ortostatica a quella seduta e viceversa con lo scopo di accrescere e migliorare la salute e il benessere dei lavoratori. Malgrado non esistano indicazioni in materia di sicurezza e salute rispetto alla postura prolungata, in base alla normativa vigente, i datori di lavoro, in collaborazione con le figure della prevenzione ed in particolare con il Medico Competente, hanno il dovere di valutarne i rischi e favorire il benessere e la salute dei lavoratori.

1 DURANTE LA PAUSA DI LAVORO, FAI MOVIMENTO!

PAUSE ATTIVE AL LAVORO PER LIMITARE LA POSTURA STATICA

Le evidenze scientifiche dimostrano che essere più attivi al lavoro aumenta il benessere, la produttività e la soddisfazione lavorativa. Per questo motivo è consigliabile utilizzare in modo attivo le pause di legge o concordate con il datore di lavoro, muovendosi o facendo esercizi attivi.

Per variare la postura statica il più possibile è sufficiente:

- stendere braccia e mani, ruotare i polsi, allungare le dita a ventaglio
- ruotare le spalle e il collo, soprattutto se si avverte tensione a collo, spalle o schiena
- spingere il torace in avanti, indietro o di lato
- oscillare il bacino avanti e indietro
- allungare le gambe da seduti, ruotando le caviglie
- spostare il peso del corpo a destra e a sinistra da seduti o in piedi
- alzarsi in piedi, allungandosi e ruotando il busto a destra e sinistra
- inspirare profondamente ed espirare lentamente un paio di volte: è rilassante e fa bene alla colonna

Se possibile, almeno due volte al giorno, si raccomanda di effettuare una pausa attiva di 2, 5 o 10 minuti, eseguendo alcuni degli esercizi illustrati in questo libretto.

Svolte ogni giorno con regolarità le pause attive riattivano il corpo e favoriscono l'ossigenazione, aumentando il benessere e l'attenzione.

1 DURANTE LA PAUSA DI LAVORO, FAI MOVIMENTO!

PAUSE ATTIVE, MA NON SOLO

- Fare anche solo un po' di attività fisica è meglio di niente.
- Aumentare la quantità di attività fisica permette di ottenere ulteriori benefici per la salute.
- Qualsiasi tipo di movimento conta, anche aumentare la durata dei tragitti a piedi verso il lavoro, ad esempio scendendo dall'autobus una fermata prima o parcheggiando un po' più distanti dal lavoro.
- Quando possibile fare sempre le scale, è un esercizio efficace e gratuito.
- Dopo pranzo fare una breve passeggiata a passo svelto e usare la pausa come un'opportunità per muoversi.

QUANTA ATTIVITÀ FISICA A SETTIMANA DOVREBBE SVOLGERE UN ADULTO?

Per gli adulti tra i 18 e i 64 anni è consigliabile praticare almeno 150-300 minuti settimanali di attività fisica aerobica di moderata intensità o 75-150 minuti settimanali di attività fisica aerobica vigorosa oppure combinazioni equivalenti delle due modalità.

A partire dai 65 anni è opportuno eseguire in aggiunta almeno tre giorni a settimana, attività fisica per migliorare l'equilibrio e attività di rafforzamento muscolare per aumentare la capacità funzionale e prevenire le cadute accidentali.

Fare attività fisica regolarmente aiuta a invecchiare bene: aumenta la resistenza dell'organismo, rallenta l'involuzione dell'apparato muscolo-scheletrico e di quello cardiovascolare e anche le capacità psico-intellettuali ne traggono giovamento.

1 DURANTE LA PAUSA DI LAVORO, FAI MOVIMENTO!

COME SVOLGERE LE PAUSE ATTIVE IN SICUREZZA

- Assicurarsi che le superfici siano adatte per lo svolgimento delle attività: individuare delle superfici e delle sedute stabili evitando, ad esempio, le sedie con le rotelle.
- Prima di iniziare gli esercizi consultare un medico in caso di patologia e leggere con attenzione le istruzioni.
- Fare gli esercizi solo se si è in buono stato fisico e interrompere immediatamente l'attività in caso di giramento di testa, affaticamento o qualora ci siano rischi di incidenti.
- Assicurarsi di avere l'abbigliamento adatto per svolgere l'attività. Ad esempio, abiti ampi e lunghi possono creare ostacoli o ingombri per lo svolgimento di alcuni esercizi.
- Eseguire i movimenti proposti in modo lento e fermarsi non appena si avverte tensione-affaticamento dei distretti muscolari-articolari interessati dall'esercizio.

Le pause al lavoro proposte in questo documento sono:
- adattabili alle capacità fisiche di chiunque
- si possono praticare indossando abiti comuni
- andrebbero eseguite il più frequentemente possibile, almeno 2 volte al giorno.

2 COLLO

Inclinare lentamente il capo a destra e a sinistra cercando di avvicinare l'orecchio alla spalla.

Tenere la posizione per 5 secondi per lato.
Eseguire 2 ripetizioni per lato.

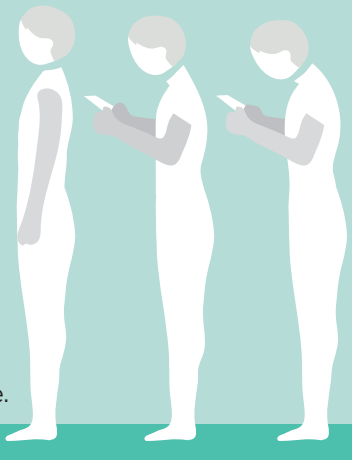
Ruotare lentamente il capo a destra e a sinistra cercando di arrivare con il mento al di sopra della spalla corrispondente.

Tenere la posizione per 5 secondi per lato.
Esegui 2 ripetizioni per lato.

PREVENIRE LA SINDROME DA TEXT NECK

Lo smarphone e altri device sono diventati importanti strumenti di lavoro. La visione prolungata dello smartphone può determinare il "TEXT NECK": il dolore al collo causato dall'intensa attività di texting su smartphone e dall'uso di altri dispositivi mobili.

La testa mediamente pesa 5 kg in posizione verticale. La flessione del collo in avanti di 30° fa aumentare il peso della testa a 18 kg, e a 27 kg con 60° di flessione.

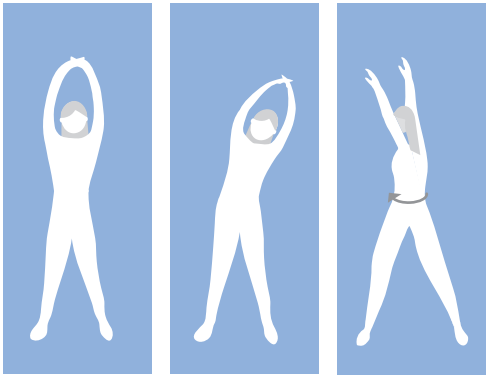


Per prevenire il text neck prestare sempre attenzione alla postura limitando la flessione in avanti del collo. Evitare di mantenere la stessa posizione per più di 10 minuti e periodicamente rilassare occhi, collo e spalle.

3 COLONNA

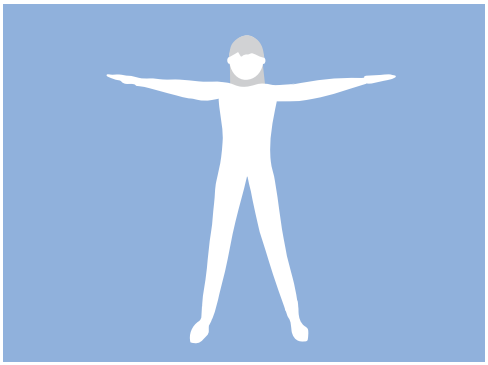
Allungare il più possibile sopra la testa le braccia e stendere le dita delle mani, tenendo le mani unite, flettere il busto lateralmente a destra e a sinistra e poi ruotarlo verso destra e verso sinistra.

Tenere la posizione per 5-10 secondi per lato.
Eseguire 2 ripetizioni per lato.



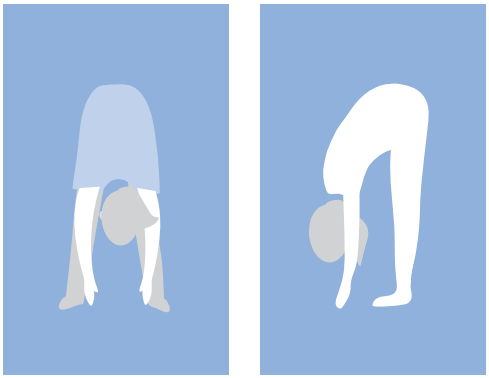
Inspirare allargando il torace, allungare la colonna, aprire le braccia senza alzare le spalle. Espirare lentamente.

Eseguire 2 ripetizioni.



In piedi divaricare leggermente le gambe, flettere il busto in avanti, cercare di raggiungere con le dita delle mani la punta dei piedi senza forzare.

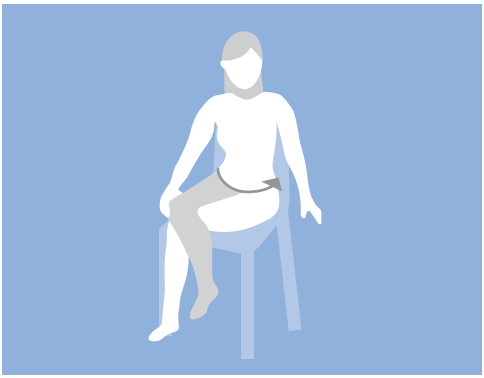
Rimanere in posizione di abbandono per 5-10 secondi



3 COLONNA

Ruotare il busto a sinistra, accavallare la gamba sinistra sulla destra e tirare con la mano destra il ginocchio sinistro.

Mantenere la posizione per 5-10 secondi.
Ripetere dall'altro lato.



Da seduti, mettere una gamba sopra l'altra appoggiando la caviglia sopra il ginocchio, formando un angolo di 90 gradi. Flettere il piede in modo da non esercitare pressione sul ginocchio. Mantenere la posizione eretta, con il peso del corpo ben distribuito sugli ischi. Inclinarsi lentamente in avanti fin quando si inizia a sentire un moderato allungamento della fascia laterale della coscia.

Tenere la posizione per 5-10 secondi.
Ripetere poi dall'altra parte.

3 COLONNA

Rimanendo seduti, aprire le ginocchia allargandole a una distanza maggiore di quella dei fianchi. Quindi piegare il busto in avanti verso il pavimento. Le mani possono toccare terra o quasi, in base alla propria flessibilità, è importante non forzare. Lasciare che la testa ciondoli pesante per allungare la muscolatura e rilasciare le tensioni nella testa e nel collo.

Mantenere la posizione per 5-10 secondi.

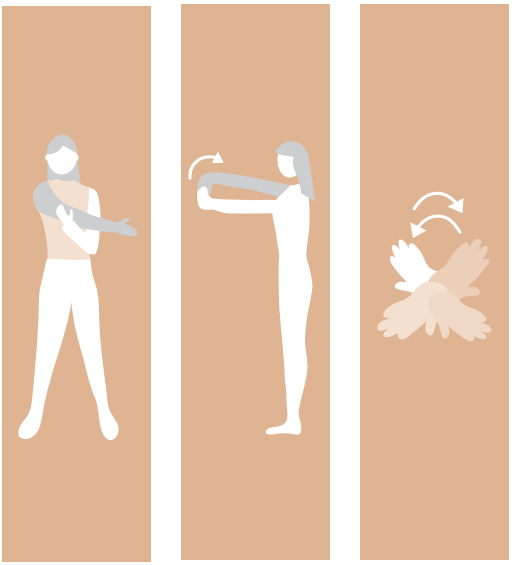
4 SPALLE-BRACCIA

Portare il braccio destro esteso verso sinistra, poggiando la mano sinistra sul gomito destro e ripetere dall'altro lato.

Braccia estese in avanti, palmo della mano rivolto verso l'alto, flettere la mano verso il basso. Fare lo stesso con il palmo della mano rivolto verso il basso flettere la mano verso l'alto.

Ruotare i polsi facendo dei cerchi prima verso destra e poi verso sinistra.

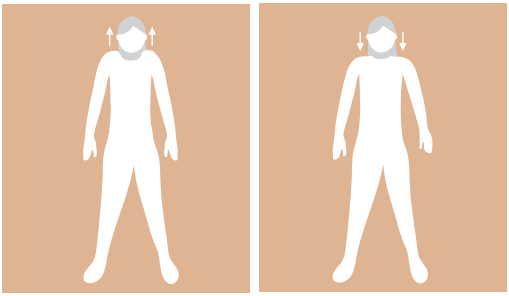
Ripetere i movimenti per 5 secondi.



4 SPALLE-BRACCIA

Portare entrambe le spalle in alto per 5 secondi e lasciarle cadere verso il basso.

Eseguire 2 ripetizioni.

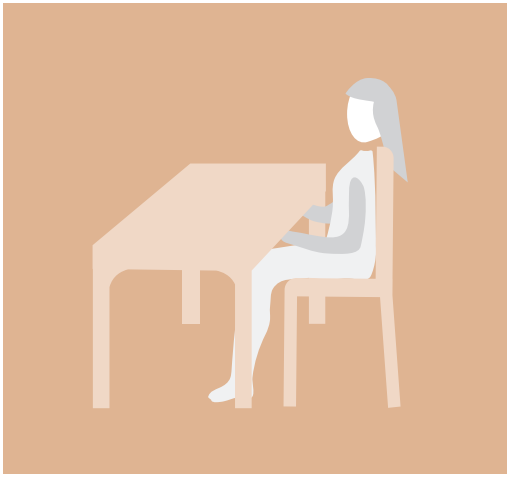


Fare una circonduzione lenta di entrambe le spalle prima indietro poi in avanti, poi **ruotare spalle e busto verso destra e verso sinistra.**

Ripetere tutto per 5 volte.

Seduti con la schiena dritta, **mettere le mani sotto la scrivania**, **con i gomiti piegati a 90 gradi. Spingere verso l'alto** per 15 secondi e poi rilassare.

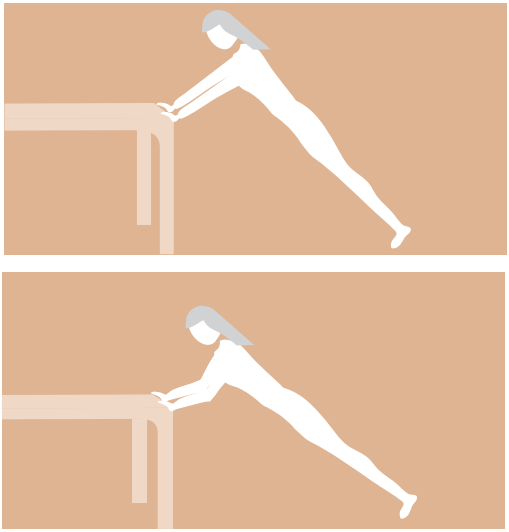
Ripetere 5 volte.



4 SPALLE-BRACCIA

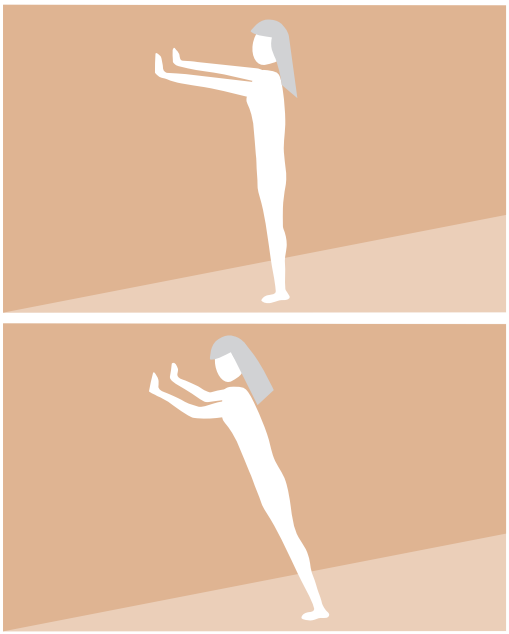
In piedi, a una distanza di circa 40-50 centimetri, **appoggiare le mani sulla scrivania con le braccia estese, fare una flessione sulle braccia** e poi ritornare alla posizione inziale.

Ripetere 5 volte.



In posizione eretta con gli arti inferiori leggermente divaricati e con le mani in appoggio al muro all'altezza delle spalle, eseguire i piegamenti con le braccia verso il muro, quindi tornare alla posizione iniziale.

Ripetere 5 volte.



4 SPALLE-BRACCIA

In piedi, **portare i palmi delle mani all'altezza del petto. Spingere il palmo della mano destra contro quello sinistro con le dita verso l'alto**.

Tenere la posizione per 20 secondi e poi ripetere 5 volte.

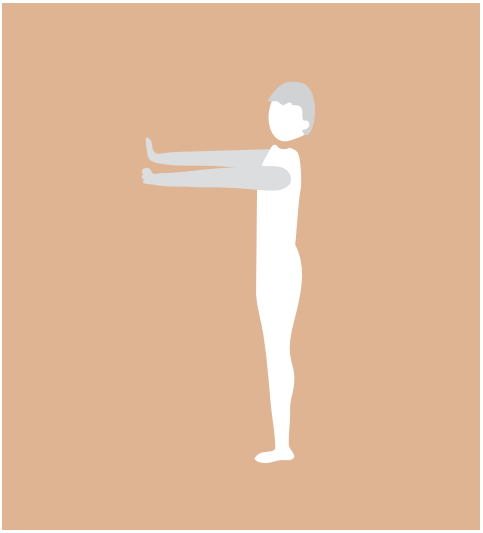
Piedi paralleli, schiena dritta e pancia in dentro, **appoggiare i gomiti sul tavolo, spalle basse, e mani a preghiera. Premere i palmi delle mani l'uno contro l'altro.**

Eseguire 10 pressioni arrivando gradualmente ad eseguire fino a 40 pressioni. Eseguire 3 serie da 10-40 pressioni.

4 SPALLE-BRACCIA

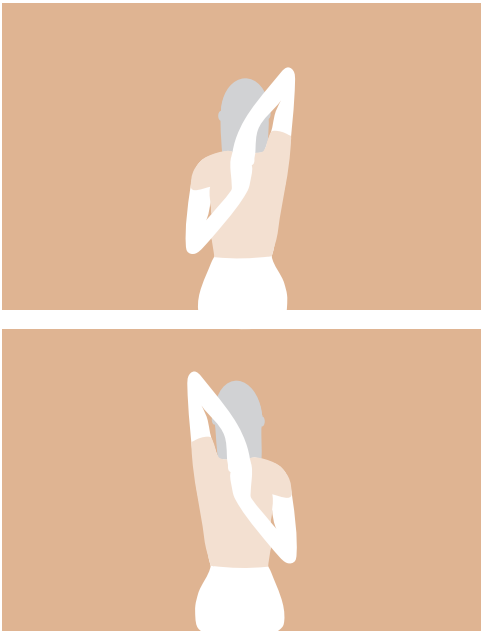
Estendere le braccia davanti al corpo parallelamente al terreno e tenere le mani aperte con i palmi tenuti in verticale (immaginare di appoggiarsi a un muro). **Cominciare a chiudere le mani a pugno e riaprirle** ponendo una buona dose di forza nel farlo.

Eseguire 2-3 serie da 10-20 ripetizioni e riposo di 10 secondi tra una serie e l'altra.



Alzare la mano destra distendendo il braccio, piegare il gomito portando la mano dietro la nuca. A questo punto posizionare la mano sinistra dietro la schiena, al centro della zona dorsale. Provare a congiungere le mani per sentire l'allungamento del tricipite.

Tenere la posizione per 3-5 secondi, quindi cambiare lato.



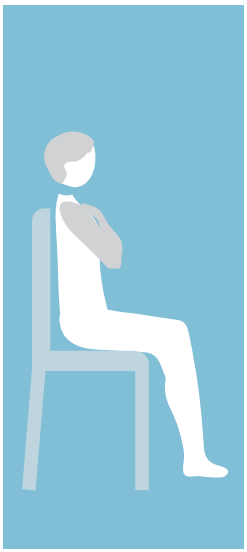
5 GAMBE

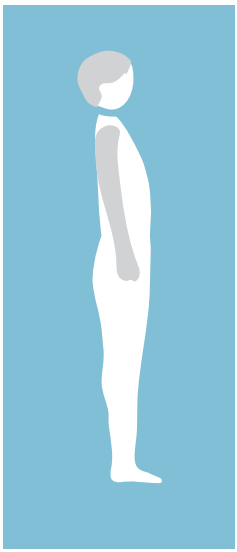
Lo skip si esegue alternando le ginocchia e correndo sul posto. Le braccia si alternano al ginocchio e la mano rimane aperta e rilassata.
Il piede poggia solo sull'avampiede in modo da ammortizzare l'impatto.
Il respiro segue il ritmo della corsa, l'importante è non andare in apnea. Assicurarsi di avere delle scarpe adatte.
Una variante è lo skip senza saltelli, portando le mani al ginocchio.

Eseguire 2-3 serie da 10-20 skip e riposo di 15 secondi tra una serie e l'altra.

Partendo dalla posizione seduta con le mani incrociate al petto, allineando fianchi, piedi e ginocchia, **alzarsi dalla sedia cercando di non portare il busto in avanti.**

Eseguire 2 serie, da 8 ripetizioni.

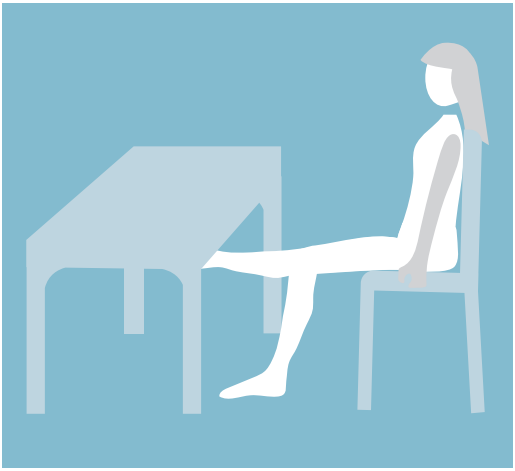




5 GAMBE

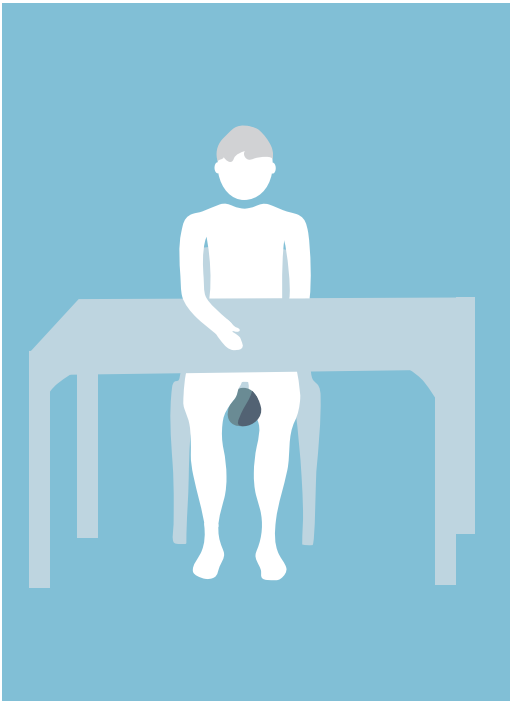
Stando seduti alla scrivania, **alzare la gamba in modo che si stenda completamente** e che la punta del piede tocchi la scrivania.

Ripetere l'esercizio per almeno 10 volte per gamba.



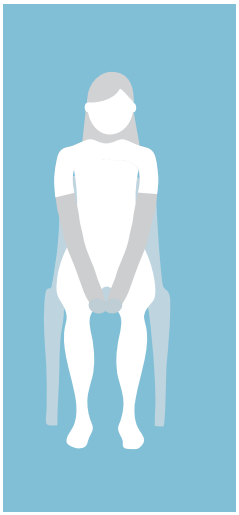
Seduti con la schiena dritta, posizionare una palla da tennis tra le ginocchia.
Eseguire delle pressioni sulla palla, prima lentamente (10 ripetizioni), poi velocemente (10 ripetizioni).
Contrarre i glutei e le cosce: il movimento non parte dalle ginocchia che si stringono ma dalla contrazione dei muscoli delle gambe.
Espirare quando si stringe la palla, tenendo la pancia in dentro in modo da far lavorare il pavimento pelvico, l'addome e gli adduttori.

Eseguire 1-2 serie da 20 ripetizioni (prima lentamente e poi velocemente).



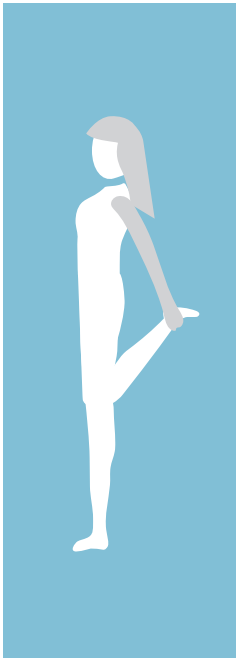
5 GAMBE

Seduti con la schiena dritta e le gambe piegate, **chiudere le mani a pugno e metterle all'interno delle ginocchia; poi premere le gambe verso l'interno** per 5 secondi cercando di opporre resistenza con le mani.
Ripetere 10 volte.



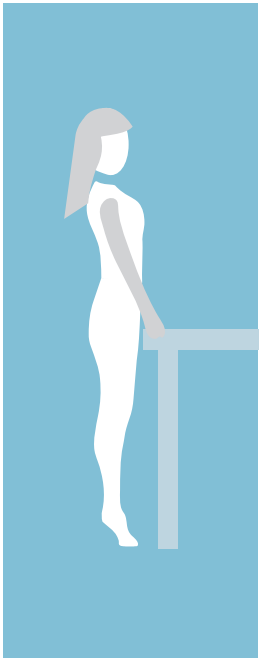
Da seduto **afferrare la gamba sinistra sotto il ginocchio e portarla verso il petto** per 5 secondi e passare all'altra gamba.
Ripetere 2 volte per gamba.

Stando in piedi flettere la gamba destra e portare il tallone al gluteo afferrando la caviglia per 4 secondi, assicurandosi di avere l'equilibrio o appoggiandosi ad una superficie stabile.
Passare alla gamba sinistra e ripetere due volte per gamba.



In piedi, portare la pancia in dentro, schiena dritta e spalle basse, e cercare di allungarsi quanto più possibile alzandosi sulle punte dei piedi.

Tenere la posizione per almeno 10 secondi.
Stare seduti troppo a lungo fa gonfiare gambe e caviglie; eseguire questo esercizio rinforza la cintura addominale e i polpacci.



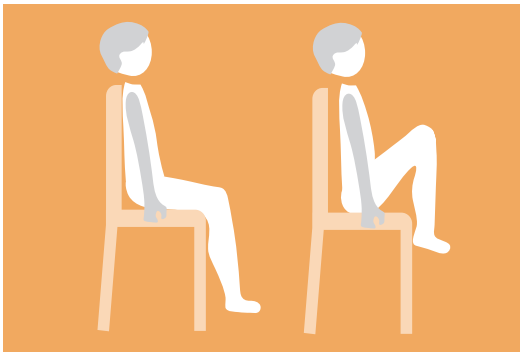
6 ADDOMINALI

Seduti, con la schiena dritta ma senza poggiarla allo schienale, **contrarre i muscoli addominali e tenere le gambe estese sollevate.**

Eseguire 2-3 serie da 10 ripetizioni e riposo di 10 secondi tra una serie e l'altra.

Partendo con i piedi appoggiati a terra, **sollevare contemporaneamente le gambe senza portarle completamente al petto**.

Eseguire 2-3 serie da 10 ripetizioni e riposo di 10 secondi tra una serie e l'altra.



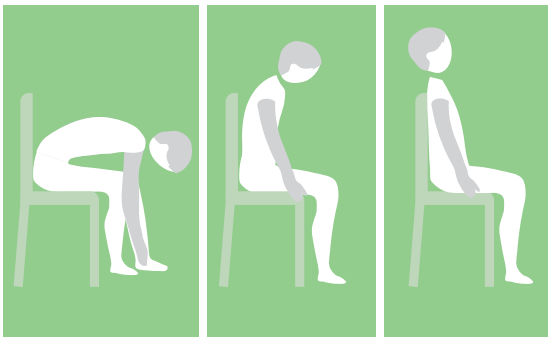
In piedi, flettere il busto lateralmente, prima a destra e poi a sinistra, con movimenti prima brevi e poi, se possibile, più veloci.

Eseguire 2-3 serie da 10 ripetizioni e riposo di 10 secondi tra una serie e l'altra.

7 STRETCHING

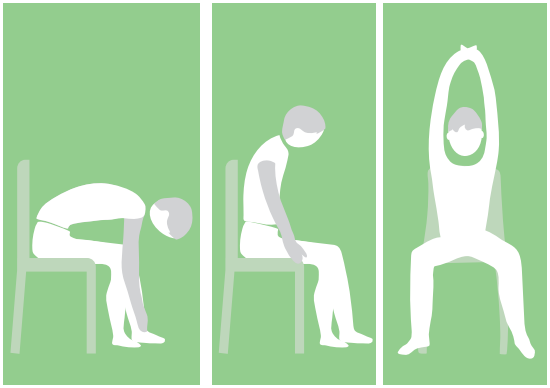
Seduti con i piedi ben a terra e gambe divaricate, **allungarsi in avanti come ad allacciare le scarpe,** prima da una parte e poi dall'altra, ed infine davanti alle gambe restando fermi per 5 secondi.

Tornare verso l'alto ristendendo la schiena; questo movimento si può fare in due modi, il primo tirandosi su, con le braccia verso il basso e le spalle indietro.



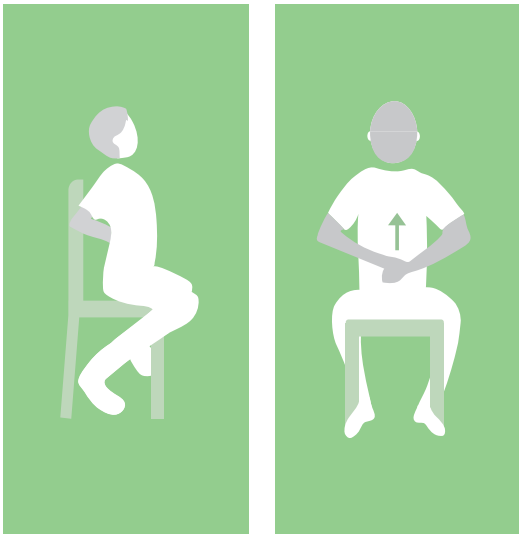
Il secondo tornando verso l'alto con le braccia in alto e le mani congiunte.

Eseguire 5 ripetizioni.



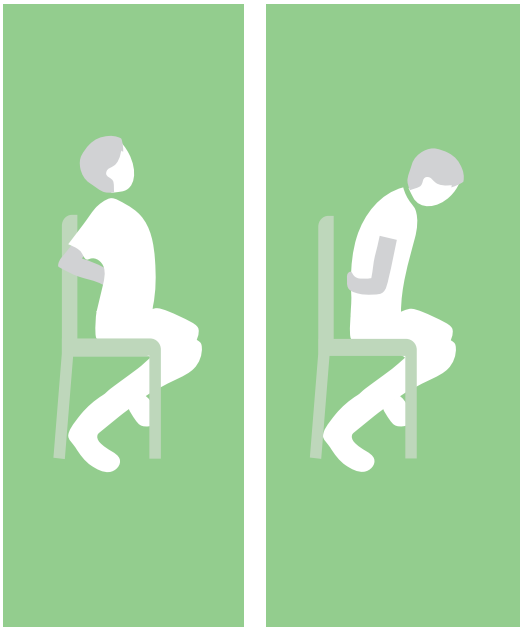
7 STRETCHING

Mettere i piedi dietro le gambe anteriori della sedia, stare dritti, **portare le braccia dietro la schiena e prendere le mani, spingere con il dorso delle mani sulla parte lombare della schiena**, portando le spalle indietro, portare lentamente la pressione delle mani verso l'alto.



Sempre con le mani dietro la schiena (dritta) e i gomiti larghi, rilassarsi portando i gomiti in avanti, di conseguenza anche le spalle flettono in avanti. Successivamente riportare i gomiti indietro.

Eseguire 5 ripetizioni.



8 USA LE SCALE

Un gradino alla volta verso uno stile di vita più salutare anche al lavoro.

Fare le scale a piedi è un esercizio comodo e gratuito che apporta benefici al nostro organismo.

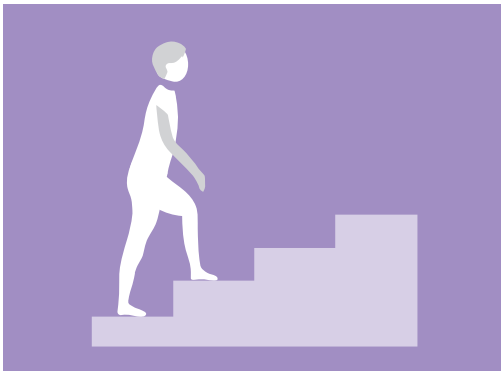
È una attività aerobica che, se praticata con regolarità, contribuisce a mantenere in salute il nostro cuore migliorando la frequenza cardiaca, il consumo di ossigeno e la resistenza cardiovascolare.

Salire le scale può aumentare la forza muscolare e migliorare l'efficienza dei muscoli delle gambe, compresi i quadricipiti, bicipiti femorali e polpacci, così come i flessori dell'anca e glutei.

Contribuisce a mantenere il peso nella norma perché aiuta a bruciare calorie.

È conveniente! A differenza di sport e attività ginniche, salire le scale non richiede equipaggiamento, ma solo scarpe comode.

È davvero alla portata di tutti.



- Iniziare con caute aumentare gradualmente
- Seguire il ritmo del passo, non è una gara
- Respirare correttamente
- Prestare attenzione ai gradini
- Appoggiare sugli scalini l'intera superficie del piede e non solo la punta
- Assumere una corretta postura della schiena mantenendola eretta e piegarsi leggermente in avanti ad ogni passo; accompagnare il movimento delle gambe con quello alternato delle braccia
- Indossare calzature idonee

ALLEGATO 1
ROUTINE SETTIMANALE

- Al lavoro, utilizzare le proprie pause in modo attivo, anche di pochi secondi, per riattivare il corpo, favorire l'ossigenazione, aumentare il benessere e l'attenzione.
- Se possibile, almeno due volte al giorno, effettuare una pausa attiva più lunga, ad esempio di 2, 5 o 10 minuti, eseguendo alcuni degli esercizi illustrati in questo libretto.
- Memorizzare gli esercizi e creare una routine settimanale, ispirandosi a quella proposta in tabella

ESEMPIO DI ROUTINE SETTIMANALE DI CIRCA 10/20 MINUTI DA DISTRIBUIRE NEL CORSO DELLA GIORNATA LAVORATIVA

Giorno	Distretto Corporeo	Indicazioni
Lunedì	Collo-colonna-gambe	2 esercizi a piacere per distretto
Martedì	Spalle-braccia-addominali	2 esercizi a piacere per distretto
Mercoledì	Collo-stretching	Tutti gli esercizi della scheda
Giovedì	Collo-colonna-gambe	2 esercizi a piacere per distretto
Venerdì	Spalle-braccia-addominali	2 esercizi a piacere per distretto
Sabato	Collo-stretching	Tutti gli esercizi della scheda

Fai un favore a te stesso: muoviti e assumi il più possibile una posizione dinamica da seduto e in piedi

ALLEGATO 2
COSA POSSONO FARE I DATORI DI LAVORO

- Favorire il più possibile i lavoratori nell'alternare la posizione seduta, in piedi e il movimento sul posto di lavoro.
- Motivare i lavoratori a fare delle pause, muoversi e allungarsi, limitando la postura statica, in piedi o seduti, e i suoi dannosi effetti sulla salute.
- Raccomandare i tempi massimi di seduta e quelli per il movimento. Ad esempio, fare movimento ogni 20/30 minuti allungando braccia e gambe, stirandosi, etc. e svolgere pause attive più strutturate di 2, 5 o 10 minuti, almeno 2 volte al giorno.
- Introdurre lo stretching nelle riunioni e incoraggiare i lavoratori a farlo. Alzarsi, muoversi e fare stretching durante le riunioni dando il buon esempio.
- Invitare i lavoratori a non usare sempre e-mail o telefoni per comunicare internamente, ma favorire gli spostamenti.
- Rimuovere le stampanti dai singoli uffici e posizionarle in una posizione centrale per favorire gli spostamenti.
- Fornire scrivanie sit-stand.
- Fornire una buona seduta che consenta il cambiamento di postura.
- Mettere a disposizione alcune semplici attrezzature nel bagno o nelle sale ristoro: palla da pilates, barra per allungamenti, ecc.

ALLEGATO 2
COSA POSSONO FARE I DATORI DI LAVORO

- Fornire applicazioni per computer che forniscano promemoria per le pause, il movimento e lo stretching.

- Favorire interventi di promozione dell'attività fisica in orario lavorativo ed extralavorativo, promuovendo ad esempio la mobilità sostenibile nei percorsi casa-lavoro anche in raccordo con la figura del mobility manager, laddove presente.

La tua azienda o la tua scuola ha adottato iniziative innovative per favorire il movimento e le pause attive al lavoro? Segnalalo scrivendo a prp@regione.lazio.it. Le iniziative più interessanti saranno documentate e diffuse tramite i canali regionali e delle ASL del Lazio.

Il documento “Pause attive al lavoro” è realizzato nell’ambito del Piano Regionale della Prevenzione 2021-2025, Programmi Predefiniti “Luoghi di Lavoro che Promuovono Salute” e “Scuole che Promuovono Salute” e “Comunità Attive”.
Il documento, diffuso dalle ASL del Lazio a tutte le Aziende della Rete Lazio “Luoghi di Lavoro che Promuovono Salute” e della Rete Scuole che Promuovono Salute, è accessibile online dal sito www.spsretelazio.it

Sei un insegnante? Per favorire l'apprendimento e aumentare benessere e buonumore di tutta la classe, le pause attive per gli alunni sono disponibili alla seguente pagina:
www.regione.lazio.it/enti/scuola-universita/scuole-promuovono-salute/pause-attive-a-scuola

PAUSE ATTIVE AL LAVORO

www.regione.lazio.it/imprese/lavoro/luoghi-lavoro-promuovono-salute-rete-lazio-whp