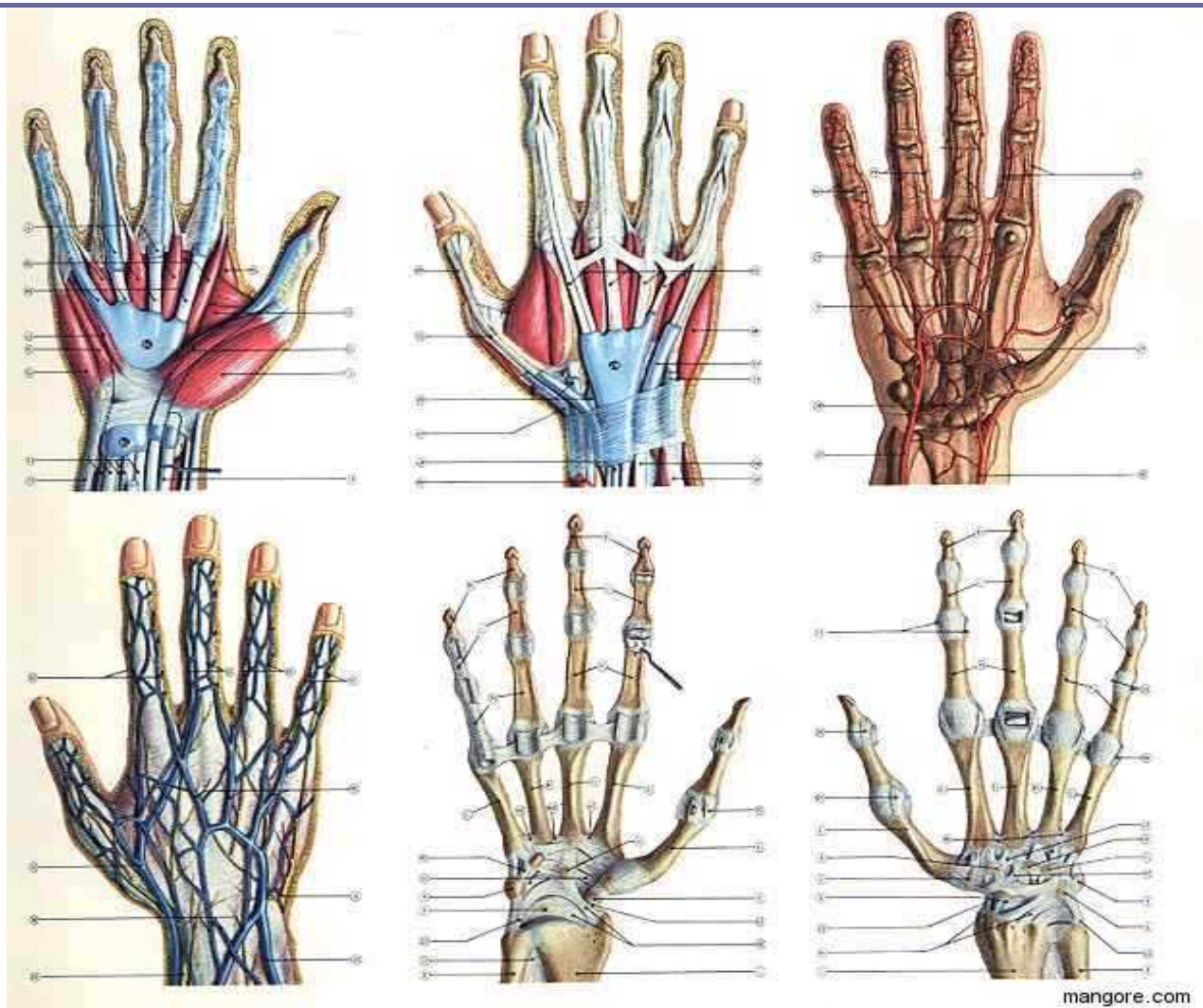


MANO e POLSO



MOVIMENTI A RISCHIO



I gesti lavorativi **sono a rischio** se:

frequenti
ripetitivi
faticosi

con posizioni scomode delle articolazioni
in assenza di idonei recuperi

Le lesioni o danni da sforzo ripetuto (LSR) sono lesioni che comportano un danno a carico dei muscoli, dei tendini e dei nervi causato dall'uso o dall'abuso di un determinato movimento che comporta uno sforzo muscolo-articolare ripetitivo

Ne conseguono: tendinite, usura delle strutture, lesioni sistema nervoso periferico, ecc...

LESIONI DA SFORZO RIPETUTO

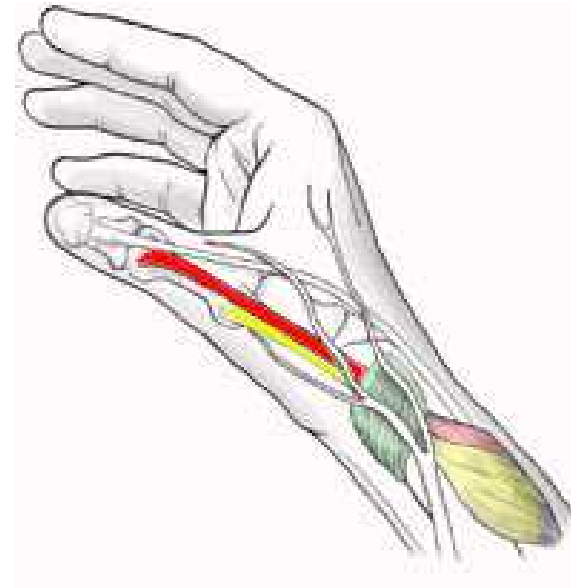


CAUSE

Attività Lavorative Ripetute
Sollevare Pesi
Sport e Hobby
Postazioni di Lavoro non adeguate
Impegno intenso delle articolazioni

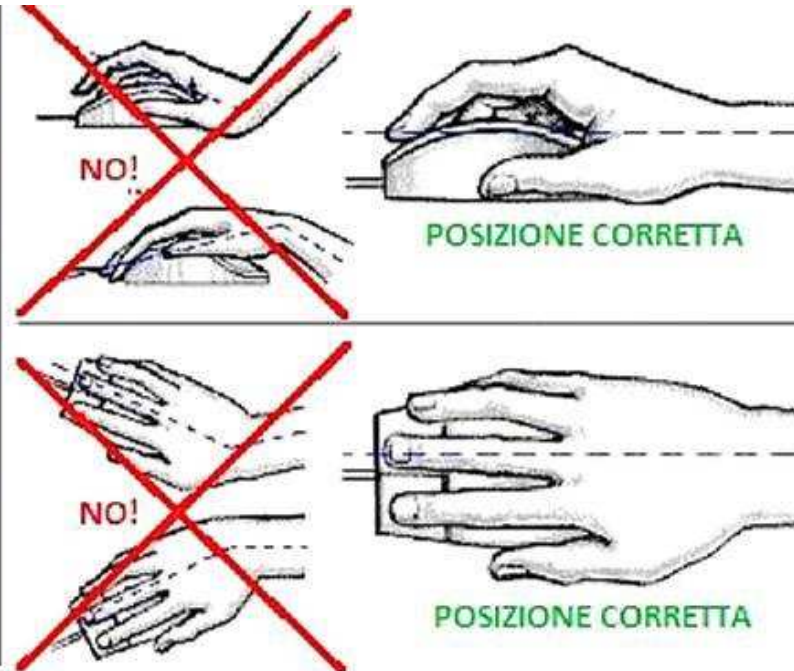
SINTOMI

Dolenzie e Rigidità
Edema
Dolore alla pressione
Formicolii
Intorpidimento
Deficit Funzionale





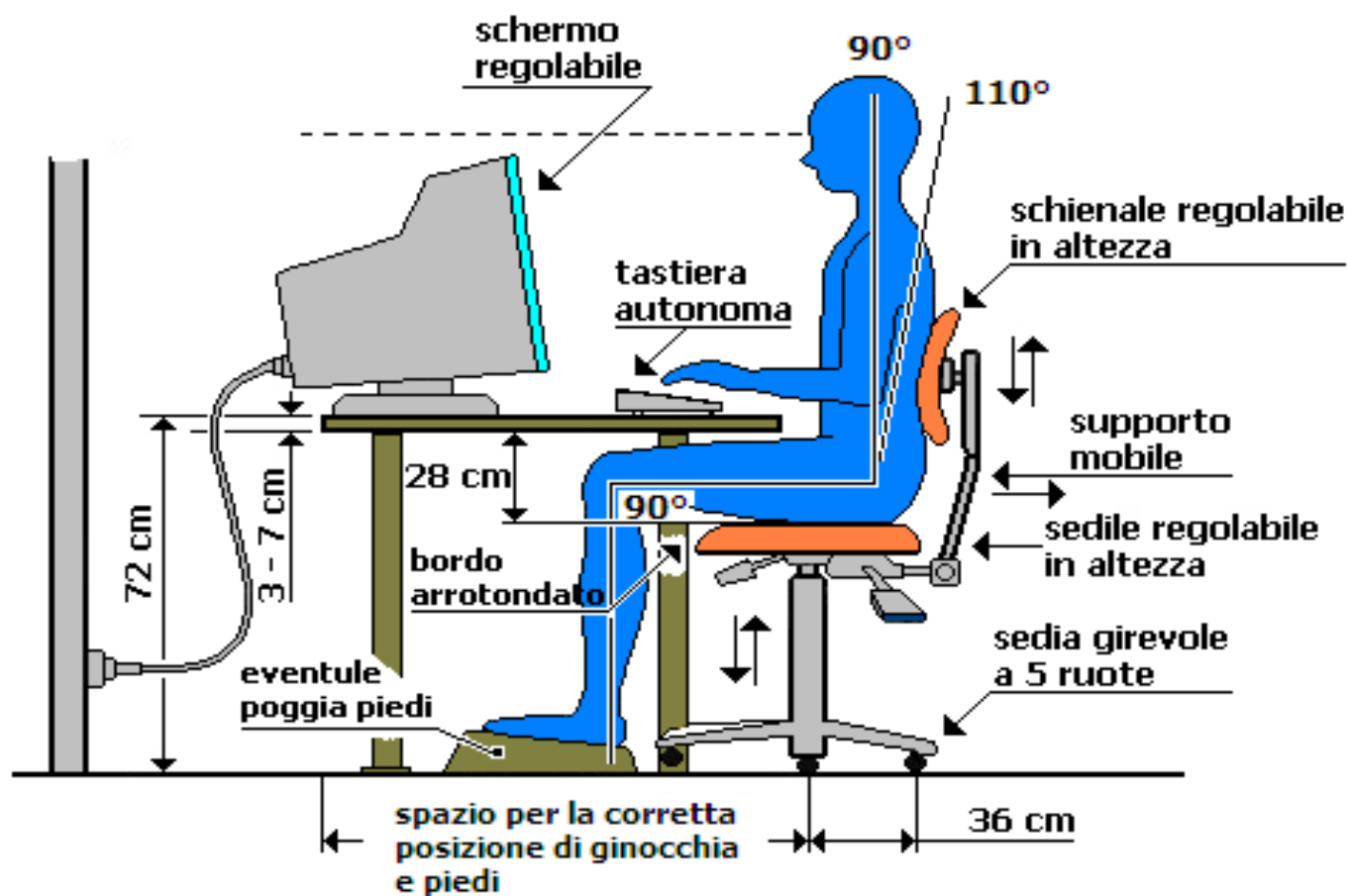
Postura al VDT MANO e POLSO



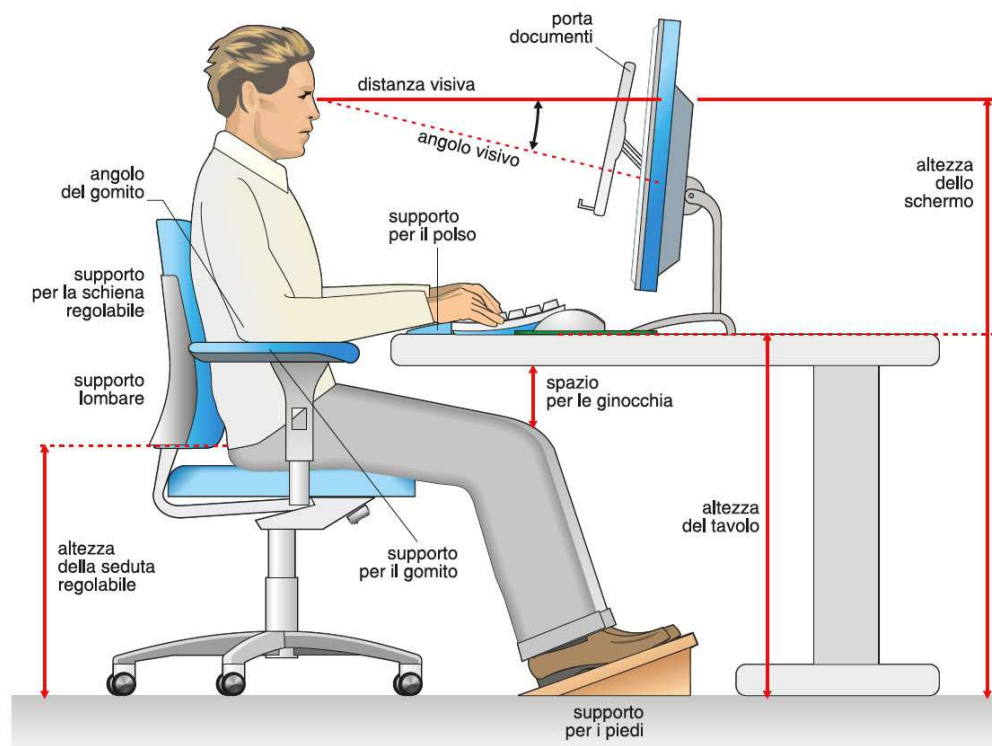
POSTURA AL VIDEOTERMINALE



POSTURA AL VIDEOTERMINALE



POSTURA AL VIDEOTERMINALE



POSTURA AL VIDEOTERMINALE

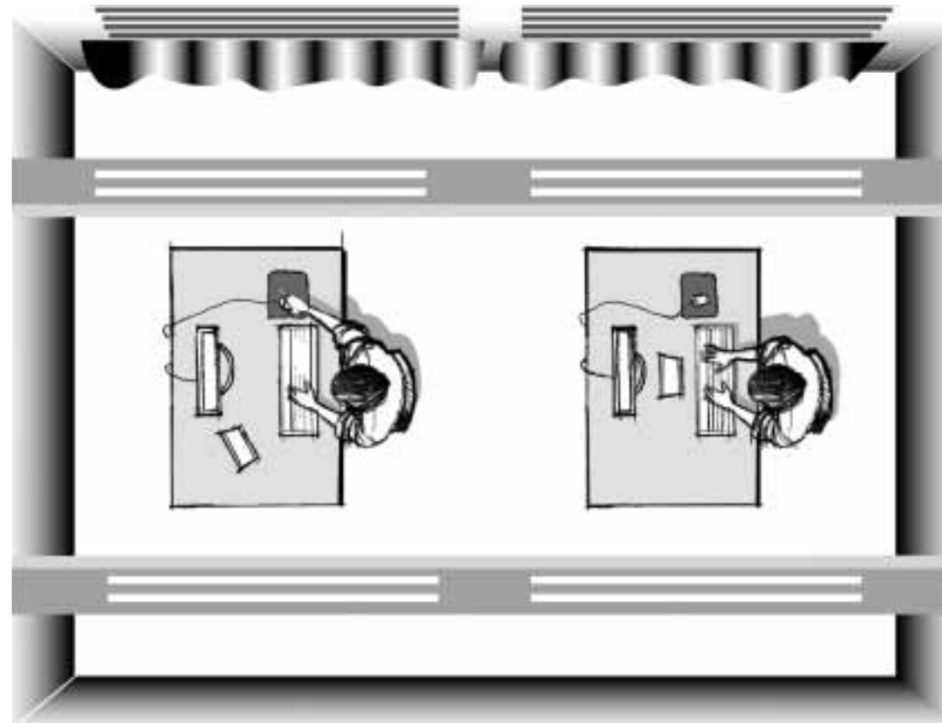


**POSIZIONE
SCORRETTA**

**POSIZIONE
CORRETTA**

- ❑ L'altezza ottimale del monitor prevede una linea immaginaria dalla fronte alla parte superiore del monitor, con un'inclinazione di circa 30°
- ❑ Il monitor posizionato troppo in alto impone l'estensione del tratto cervicale con conseguenti problemi al rachide

ILLUMINAZIONE



Garantire una illuminazione sufficiente (300-500 lux) ed un contrasto appropriato tra schermo e ambiente, tenendo conto delle caratteristiche del lavoro e delle esigenze visive dell'operatore
Evitare gli abbagliamenti dell'operatore e i riflessi sullo schermo o su altre attrezzature
Strutturare l'arredamento in funzione dell'ubicazione delle fonti di luce
Schermare le finestre con tende, preferibilmente veneziane

ILLUMINAZIONE

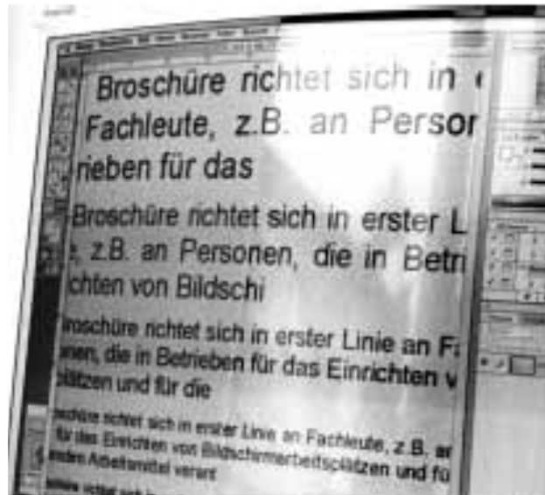


Figura 45
Riflessi su uno schermo CRT



ILLUMINAZIONE

