

GLI ELEMENTI ERGONOMICI ESSENZIALI PER UNO SPAZIO DI LAVORO OTTIMIZZATO

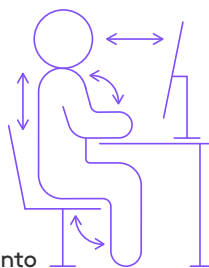
Gli spazi di lavoro non adeguatamente attrezzati aumentano l'affaticamento muscolare e il malessere psicofisico. In un modello di lavoro ibrido, il prolungarsi delle ore di lavoro passate davanti a uno schermo non fanno che aumentare la tensione e, potenzialmente, il dolore. Un setup ergonomico della postazione può venirti in aiuto: con pochi e semplici accorgimenti puoi migliorare la postura e ridurre l'attività muscolare.



Ecco le best practice che ti consigliamo per lavorare comodamente al computer in qualsiasi spazio di lavoro.

LE BASI DI UNA POSTAZIONE ERGONOMICA

- Posiziona lo schermo all'altezza degli occhi e a un braccio di distanza (pugno chiuso)
- Mantieni i polsi diritti, senza piegarli lateralmente o su e giù
- Tieni i polsi sollevati (o almeno non premuti su una superficie dura) per alleviare la pressione e allineare l'avambraccio
- Piega i gomiti creando un angolo di circa 90°
- Piega le ginocchia creando un angolo di circa 90°
- Assicurati che la zona lombare sia correttamente sostenuta
- Mantieni i piedi correttamente appoggiati al pavimento



CONSIGLI PER IL TUO SPAZIO DI LAVORO



- Se utilizzi due schermi, posiziona quello principale direttamente di fronte a te e l'altro subito accanto per evitare un eccessivo movimento del collo.
- Per tenere una postura corretta, assicurati di essere allineato con il tasto della lettera H sulla tastiera.
- Per stabilizzare il bacino, i piedi dovrebbero poggiare saldamente sul pavimento in modo che poggi sugli ischi, con la schiena appoggiata a un supporto lombare. Se non hai a disposizione una buona sedia da ufficio, aggiungi un cuscino lombare a quella che stai usando.

CONSIGLI PER ATTEZZARE LE TUE RISORSE

- Secondo la ricerca di [Logi Ergo Lab](#), un mouse con tracciamento ottico avanzato e interruttore di velocità del cursore ti consente di fare quattro volte meno movimenti della mano, riducendo l'affaticamento muscolare.
- Le tastiere minimal o di larghezza ridotta senza tastierino numerico lasciano più spazio a un mouse da posizionare più vicino al centro del corpo, riducendo il movimento della spalla e qualsiasi altro sforzo.
- Non è detto però che una sola soluzione vada bene per tutti. Per massimizzare le opportunità di produttività di [mouse e tastiere ergonomici](#), scegli modelli progettati per utenti mancini e destrorsi, nonché soluzioni che prevedano diverse dimensioni sagomate in grado di adattarsi alle varie tipologie di mano.