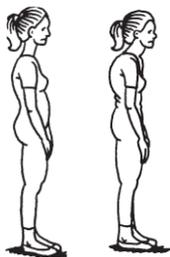


COME PREVENIRE LE LESIONI DORSO-LOMBARI



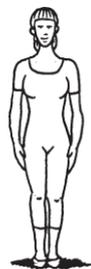
Controlla la posizione della tua schiena ed evita le posizioni viziate:

- non stare con la pancia in fuori
- non ingobbire le spalle
- controlla spesso che la tua schiena rimanga in posizione corretta



Ogni tanto, durante la giornata, controlla che la posizione del collo e della schiena siano corrette:

- non stare con la testa inclinata
- controlla ogni tanto la posizione del collo



Per sollevare dei pesi:

- non tenere le gambe diritte
- porta il peso vicino al corpo e piega le ginocchia: tieni un piede più avanti dell'altro per avere più equilibrio non sollevare bruscamente il peso se senti di non farcela al primo tentativo, rinuncia e fatti aiutare da un'altra persona



Se devi spostare degli oggetti evita di ruotare solo il tronco, ma tutto il corpo.





Se devi porre in alto un oggetto, evita di inarcare la schiena, ma usa uno sgabello o una scaletta.



Se devi spostare dei mobili o una grossa cassa, non curvare mai la schiena in avanti o indietro.



Quando trasporti dei pesi, evita di portare un grosso peso con un braccio: è meglio suddividerlo in due pesi da tenere con le due mani.



Se devi lavorare in basso, evita di piegare la schiena, ma piega le ginocchia.



Se devi lavorare a lungo in piedi, non stare con la schiena curva. Alza il piano di lavoro in modo che i gomiti siano ad angolo retto. Appoggia alternativamente un piede su un rialzo.

