

## IN CHE MODO I MOBILI INFLUENZANO I DIPENDENTI?



Oggi siamo nell'era della tecnologia e proprio per questo molto spesso capita che ci troviamo a dover svolgere un lavoro piuttosto sedentario. Accade infatti che in ufficio cos'è come a casa, siamo costretti a dover star seduti per lungo tempo davanti ad un computer a scapito per' della nostra salute. Generalmente, infatti, chi siede ad una scrivania dinanzi ad un pc per tante ore tende a non far caso alla posizione assunta, ignorando quanto a lungo andare questo sia stressante e dannoso per la propria salute, in particolare per la **colonna vertebrale**. In realtà , per' , una **postura corretta** sia della schiena che della testa " indispensabile se si vogliono evitare **dolori muscolo-scheletrici, stanchezza, tendinite, affaticamento della vista, tensioni a braccia, mani, collo, spalle e schiena**. Dunque, seduti dinanzi ad un pc " fondamentale una

corretta ergonomia ed in questo un grande e valido aiuto Ã dato soprattutto da una buona sedia ergonomica.

## PeculiaritÃ di una sedia ergonomica

Oggi la progettazione della [sedia ergonomica](#) Ã regolata in maniera severa e rigorosa da un **decreto legge** e da normative italiane ed europee. Progettare un'ottima seduta offre all'utente la possibilitÃ di sedersi senza alcuno sforzo in una posizione equilibrata, dunque quando si ha necessitÃ di acquistarne una Ã necessario considerare alcune importanti caratteristiche che non devono mai mancare. Innanzitutto l'**altezza del sedile**, che deve essere facilmente regolabile; poi la sua **larghezza e profonditÃ**. Una buona sedia ergonomica, infatti, deve avere spazio sufficiente per sostenere l'utente in maniera comoda e confortevole. Terzo elemento Ã il **supporto lombare**, di cruciale importanza in quanto sorregge la parte inferiore posteriore; lo **schienale e i braccioli devono essere regolabili (in particolare lo schienale deve essere regolabile sia verticalmente che avanti e indietro)**; inoltre la sedia deve essere **girevole e deve avere stabilitÃ**, dunque con una base a stella che la renda stabile, comoda e funzionale. Infine il materiale, il quale deve avere un'imbottitura in grado di offrire il massimo comfort a chi sta seduto diverse ore nella stessa posizione.

## I vantaggi della sedia ergonomica

Ma quali sono i **vantaggi** della sedia ergonomica? Certamente una **migliore postura**, in quanto favorisce un corretto allineamento della colonna vertebrale. Le sedute da ufficio tradizionali, infatti, non sono fornite dell'idoneo sostegno alla colonna vertebrale, dunque sedere a lungo su queste sedie comporta un peggioramento della postura. Senz'altro anche il **comfort** Ã maggiore in quanto la sedia ergonomica permette di distribuire il peso in maniera uniforme tra cosce, schiena e stinchi senza danneggiare la postura. Questo tipo di seduta apporta [grandi benefici](#) anche alla **circolazione**, alla **digestione** e alla **respirazione** poichÃ la posizione delle spalle, del bacino e del torace favorisce sia la circolazione sanguigna che la capacitÃ polmonare. In piÃ si ha una **minore tensione muscolare**, in quanto sia la postura migliorata che l'allineamento corretto della colonna vertebrale permettono di distribuire uniformemente sul corpo il peso del carico di lavoro, contribuendo cosÃ ad una riduzione della compressione di tendini, muscoli e articolazioni. Altro aspetto da considerare Ã l'**aumento di produttivitÃ**: infatti una posizione scorretta per oltre 20 minuti porta ad una riduzione dell'elasticitÃ dei tessuti del corpo provocando a lungo andare diversi disagi fra i quali postura scorretta, stress, dolori vari e diffusi; al contrario una posizione corretta assicura in tutto il corpo un corretto flusso sanguigno facilitando la concentrazione ed il rendimento produttivo sul posto di lavoro. Infine, la [sedia da ufficio ergonomica](#) rende i nostri **muscoli piÃ robusti** in quanto li rinforza grazie alla posizione in ginocchio che migliora la forza muscolare sia della schiena che addominale.