

IGIENE DELLA TESTA, DEL COLLO E DELLE SPALLE

I meccanismi sbagliati della testa e del collo possono causare una fatica muscolare che causa dolore, mal di testa e dolore alla mandibola. Alcuni semplici suggerimenti possono diminuire tali dolori.

1. stabilire una buona postura della testa, del collo, delle spalle e del braccio.
 - a - tenere la testa in una posizione centrata sulle spalle, sia frontalmente che di profilo.
 - b - tenere le spalle in basso con i gomiti confortevolmente appoggiati a i fianchi. Non appoggiarli ai braccioli della sedia o poltrona.
2. non leggere con la testa inclinata. Cercare di mantenere la lettura all'altezza degli occhi. Appoggiare il libro su un cuscino posto sull'addome per alzarlo.
3. alla scrivania, sistemare la sedia ad un'altezza tale per cui le braccia sono appoggiate all'altezza dei gomiti e non in alto e i piedi sono appoggiati a terra. Usare una sedia o un cuscino dietro la schiena che sostengano la parte bassa della schiena.
4. Sistemare la zona lavorativa in modo che sia richiesto la minima torsione della testa per fare cose che durano più di 1-2 minuti.
5. In caso di uso frequente del telefono, utilizzare le cuffie. Evitare di appoggiare il telefono tra la spalla ed il collo.
6. Introdurre corrette abitudini nell'uso del computer.
 - a. posizionare il monitor ad un'altezza confortevole che consenta di mantenere una normale posizione della testa che non stanchi (tenere sotto controllo anche la vista: le lenti bifocali possono essere un problema).
 - b. posizionare la tastiera del computer all'altezza del grembo cosicché l e braccia sono comodamente appoggiate sui fianchi. Utilizzare un supporto per il polso per scrivere al pc.
 - c. utilizzare un tappetino per il mouse con un supporto per il polso
 - d. flettere ed allungare frequentemente le mani al fine di allungare i muscoli del braccio.