

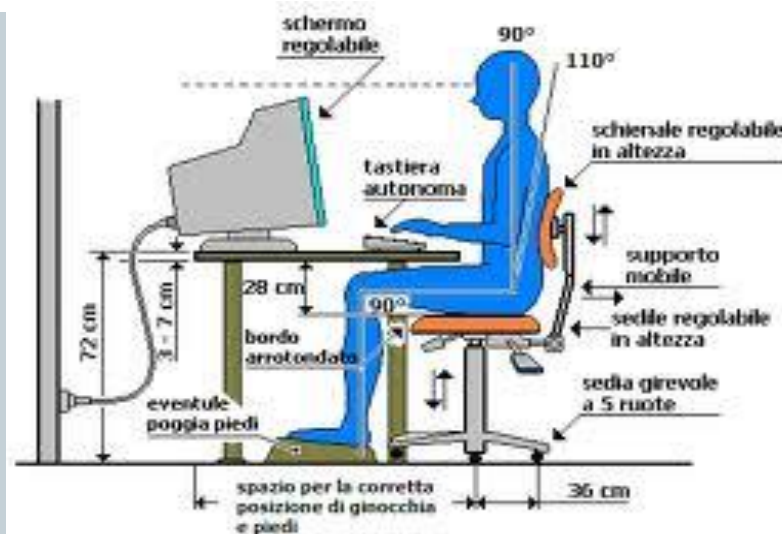


IL LAVORO AL VDT

Francesca Larese Filon, Ambulatorio di Allergologia
Unità Clinico Operativa di Medicina del Lavoro – Università di Trieste



VDT



Francesca Larese Filon,
Unità Clinico Operativa di Medicina del Lavoro – Università di Trieste



VDT



- Fissare lo schermo in modo prolungato comporta un affaticamento del nostro occhio che deve accomodare e convergere
 - Questo determina ASTENOPIA visiva

Sintomi
reversibili
con il riposo



Bruciore oculare,
Fastidio,
Cefalea,
Visione offuscata
Visione doppia,
Lacrimazione

.....



VDT



- Gli studi effettuati in questi anni hanno dimostrato che usare il VDT non causa diminuzione della vista, ma la fatica visiva è presente in quasi la $\frac{1}{2}$ dei lavoratori

Cosa fare?



Riposare l'occhio
guardando lontano
Avere gli occhiali giusti
Usare lacrime artificiali
in caso di occhio secco



Come riposare l'occhio



- Guardare lontano (fuori dalla finestra, il bordo della stanza)
- Non guardare il telefonino (è ancora più vicino e affatica ancora di più l'occhio)
- Fare almeno 15 minuti di pausa ogni 2 ore di lavoro al VDT (magari alzandosi per sgranchirsi le gambe)
- Controllare che non ci siano riflessi sullo schermo o sulla tastiera



Come riposare l'occhio



- Evitare di avere la finestra davanti o dietro allo schermo (meglio che si perpendicolare)
- Se lo schermo è rovinato e l'immagine sfarfalla far sostituire lo schermo
- Abbiamo realizzato con l'aiuto delle fisioterapiste alcuni esercizi che troverai nel link degli approfondimenti



La postura



- *Altro aspetto del lavoro al VDT è quello di stare troppo fermi quindi*
 - Muoversi frequentemente (muoversi per assestare la posizione, alzarsi durante le pause, fare attività fisica, almeno 5.000-10.000 passi al giorno)
 - Mantenere sempre una postura corretta, cioè rispettando la posizione fisiologica del nostro corpo



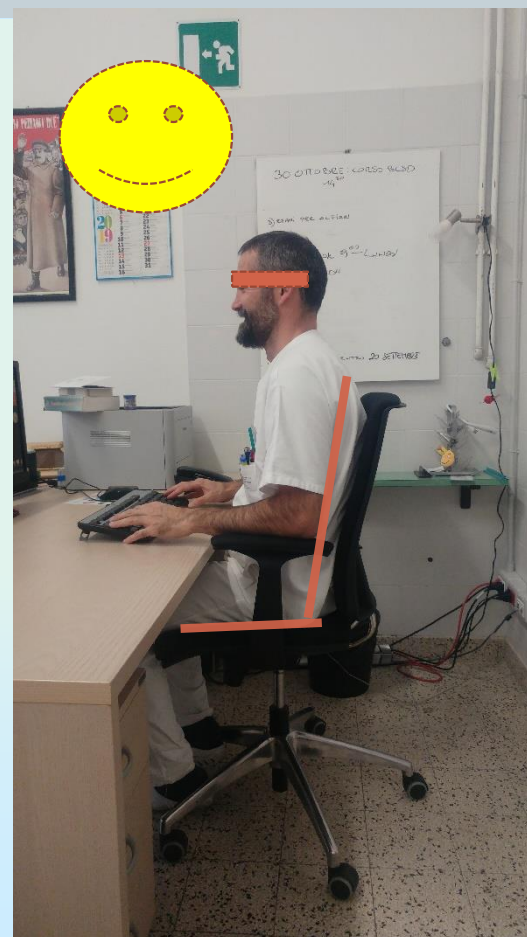
La postura



- *Sedersi bene diritti davanti al VDT*
- *Mettere il video davanti e non di lato*
- *Tenere la testa dritta e non inclinata in avanti (come quando guardiamo il telefonino) Mai $>20^\circ$*
- *Appoggiamo le braccia comodamente al tavolo*
- *Usiamo il mouse senza fare forza*
- *Teniamo le gambe flesse a 90 gradi*
- *Evitiamo le rotazioni del busto*



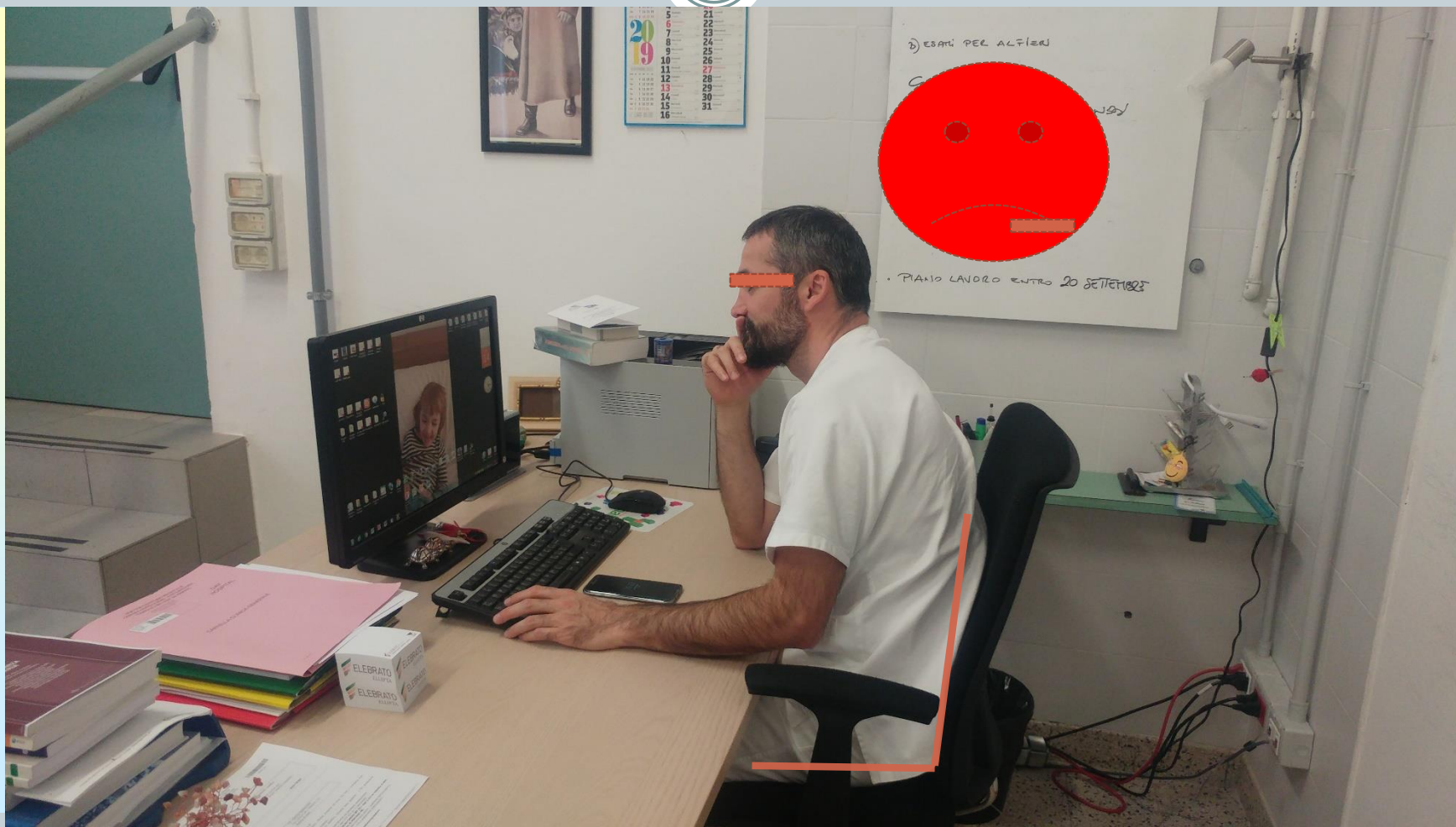
La postura



Francesca Larese Filon,
Unità Clinico Operativa di Medicina del Lavoro – Università di Trieste



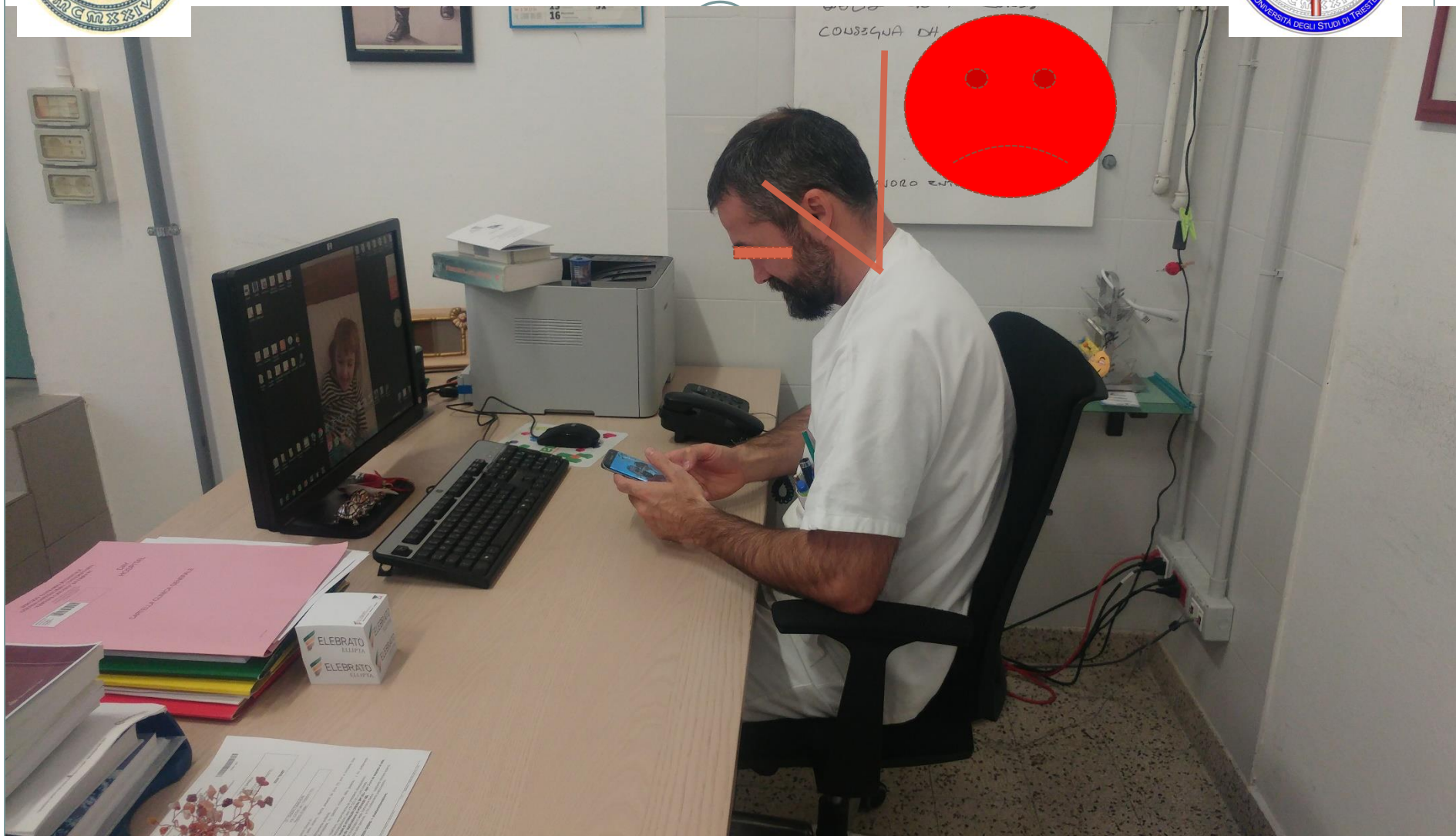
La postura



Francesca Larese Filon,
Unità Clinico Operativa di Medicina del Lavoro – Università di Trieste



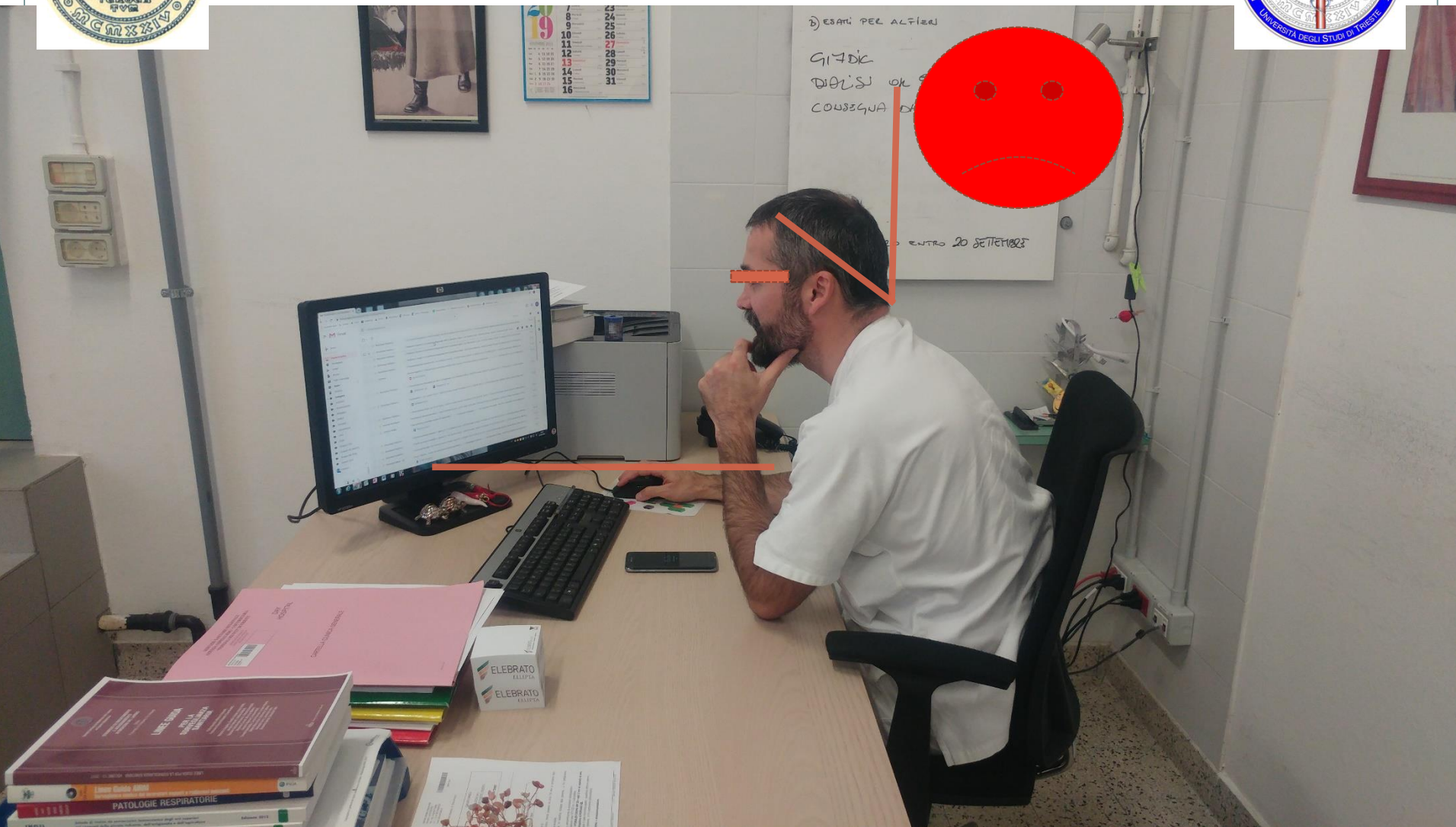
La postura



Francesca Larese Filon,
Unità Clinico Operativa di Medicina del Lavoro – Università di Trieste



La postura



Francesca Larese Filon,
Unità Clinico Operativa di Medicina del Lavoro – Università di Trieste



Conseguenze



- Gli studi effettuati non hanno associato al lavoro al VDT una maggior frequenza di patologie osteoarticolari
- Tuttavia i sintomi osteoarticolari sono molto comuni e alcune posture sul lavoro possono determinare un peggioramento dei disturbi
- La prevenzione è possibile mantenendo una posizione seduta correttamente ma anche associando frequenti mobilizzazioni e attività fisica regolare



Cosa fare



- Con le fisioterapiste dell' Azienda Sanitaria abbiamo realizzato un video con alcuni esercizi consigliati. Vedi nel materiale presente nel link!
- Visite mediche ogni 5 anni per i lavoratori con meno di 50 anni e biennale per quelli sopra i 50 anni (quando si lavora per più di 20 ore al VDT)



<https://www.youtube.com/watch?v=EzAvjhFJbmM>