



TESTATA: **la Repubblica.it**

DATA: 26 Ottobre 2020

Mal di schiena a fine giornata? Forse dipende dalla vista

di Irma D'Aria



Il modo in cui vediamo influenza la posizione del corpo che assumiamo e può quindi provocare dolori o fastidi posturali sia nell'adulto che nel bambino. I segnali da tenere d'occhio

26 OTTOBRE 2020 3° MINUTI DI LETTURA

Occhi stanchi, dolori a collo e schiena. E' certamente una questione di postura strettamente collegata, però, al modo in cui vediamo. Soprattutto con la diffusione dello smart-working che ha eliminato tante pause per spostarsi da un ufficio all'altro e anche da casa a lavoro, trascorriamo molto più tempo seduti e con gli occhi incollati allo schermo. E questo senza contare i milioni di bambini e adolescenti che trascorrono molte ore al giorno giocando al computer. Il disturbo più comune quando si passano troppe ore davanti al computer è quello che coinvolge gli occhi: visione offuscata o doppia, ma anche bruciore, prurito, secchezza e arrossamento. Ma un problema che quasi sempre viene ignorato è che c'è una forte correlazione tra la visione e la postura. Cioè il modo in cui vediamo influenza la posizione del corpo che assumiamo. Infatti, se abbiamo un difetto visivo



non corretto oppure utilizziamo degli occhiali da vista con una correzione visiva errata quasi sicuramente tendiamo ad assumere una postura sbagliata alla scrivania.

Che nesso c'è tra visione e postura?

Quando non vediamo bene involontariamente tendiamo ad avvicinare la testa al monitor per cercare di mettere a fuoco meglio. Tutto questo può comportare dei disturbi seri alla schiena e ai muscoli del collo che in questa posizione stanno sempre in tensione. Dunque, c'è un nesso diretto? “Si può dire che la prima è predominante sulla seconda, intesa questa come la postura assisa tipicamente assunta da un operatore d'ufficio”, spiega Bruno Piccoli, associato di Medicina del lavoro e docente presso l'Università degli Studi Tor Vergata di Roma e Adjunt Professor presso The University of Adelaide (Australia). “Per un operatore che lavora con il computer, una visione analitica dei dettagli è molto importante e viene privilegiata rispetto al mantenimento del benessere posturale”.

Le conseguenze

Quali conseguenze può avere una postura scorretta sulla vista e viceversa?

“Qualunque postura lavoro-correlata - prosegue l'esperto che su questo tema è intervenuto anche nel corso del Progressive Business Forum - non ha conseguenze negative di rilievo sulla funzione visiva, mentre è sicuramente vero il contrario. Deficit visivi e patologie oftalmiche, programmi software che richiedono elevate acutezze visive, nonché condizioni di illuminazione non adeguate, possono costringere l'operatore all'assunzione di posture incongrue per essere in grado di svolgere i propri compiti”.



Smart-working, affaticamento visivo e postura scorretta

Gli ultimi mesi trascorsi in smart-working e con la didattica a distanza non hanno certo facilitato le cose perché hanno costretto molte persone a trascorrere ancora più tempo davanti al computer. E le nuove restrizioni annunciate ci proiettano verso almeno un altro mese nelle stesse condizioni. “Lo smart-working, ma anche il lavoro da remoto (le due definizioni rappresentano situazioni nettamente diverse) - prosegue Piccoli - stanno probabilmente facendo emergere l'importanza e la necessità di considerare l'analisi e la riprogettazione del lavoro, nonché le relative implicazioni per la salute, con approcci diversi da quelli usati per il lavoro manifatturiero (industriale, artigianale ed agricolo), elaborati a partire dagli anni '50, ma ormai sempre meno adeguati per gli scopi produttivi del mondo del lavoro che vanno emergendo nel terzo millennio”.

Le soluzioni salva-vista e postura

Quali comportamenti adottare per avere una giusta postura che non comprometta la vista? Intanto, è importante posizionare al meglio la poltrona su cui ci sediamo e mettere il monitor del computer ad una distanza di almeno 60 cm dagli occhi. Mentre lavoriamo e sei concentrato sul computer bisogna mantenere la schiena sempre ben appoggiata allo schienale della poltrona e non curvare mai le spalle in avanti. Se, però, ci ritroviamo spesso con la faccia dentro lo schermo del pc allora sarebbe meglio prenotare una visita oculistica per capire se c'è qualche problema. “E' necessario - aggiunge Piccoli - che l'organizzazione del lavoro rivolga la dovuta attenzione ad ambiente, postazioni e compiti lavorativi, facilitando e sostenendo interventi di progettazione integrata, i cui criteri sono peraltro facilmente reperibili in letteratura tecnica e biomedica, a partire dal D. Lgs. 81/08, Titolo VII e allegato XXXIV”. Mediante una intelligente progettazione integrata della postazione di lavoro in rapporto all'ambiente ed ai compiti svolti, è possibile garantire comfort sia agli occhi che al corpo. “Sotto il profilo fisiologico - conclude l'esperto - è comunque



importante, per l'apparato muscoloscheletrico, alternare frequentemente le posture sedute con quelle erette e, per quello visivo, intervallare l'osservazione per vicino con quella per lontano”.

Attenzione a bambini e adolescenti

Le tante ore trascorse dai ragazzi sui vari dispositivi sia per gioco che per studio possono provocare delle conseguenze anche sulla loro postura e capacità visiva. “Ci sono due modalità comportamentali estremamente diffuse, ma anti-fisiologiche”, premette Piccoli. “La prima riguarda la netta diminuzione della mobilità che la diffusione di apparecchiature informatizzate ha imposto, e sempre più imporrà in futuro, cui inevitabilmente consegue una sostanziale riduzione, rispetto a quanto accadeva in passato, di quelle attività motorie che favoriscono i processi di osmosi nei dischi intervertebrali. La seconda riguarda la funzione visiva, sempre più impegnata nell'osservazione di immagini e oggetti posti a distanze ravvicinate, cioè inferiori a 1 metro, soprattutto in ambienti indoor. In questi contesti si possono verificare, sia rilevanti e non innocui sovraccarichi dei meccanismi che presiedono alla visione per vicino, sia continue e perduranti esposizioni a disagiati condizioni di illuminazione artificiale, con modesta o nulla presenza di luce naturale”.

https://www.repubblica.it/salute/dossier/retina-in-salute/2020/10/26/news/mal_di_schiena_a_fine_giornata_forse_dipende_dalla_vista-271904644/