

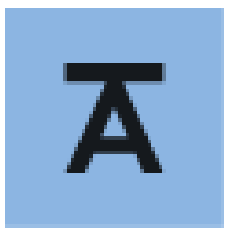


**ARREDOTEAM**  
OFFICE DESIGN SOLUTIONS

# **GUIDA COMPLETA ALLA POSTURA ERGONOMICA IN UFFICIO**

La tua sedia può salvarti la  
schiena (e molto altro)





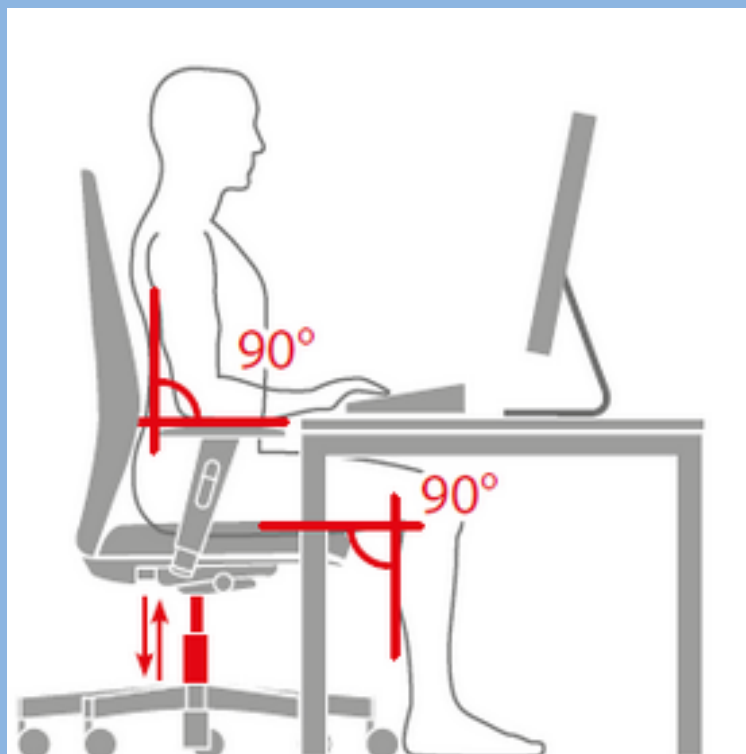
**ARREDOTEAM**  
OFFICE DESIGN SOLUTIONS

# INTRODUZIONE

Lavori seduto? Allora questa guida ti riguarda più della tua scrivania. Molti pensano che **stare seduti** sia innocuo. In fondo, non è certo come sollevare carichi pesanti o lavorare in cantiere. Eppure... la **postura sbagliata**, ripetuta ogni giorno per ore, è una delle principali cause di **dolori muscolari**, calo di produttività e assenteismo.

Se ti capita di arrivare a fine giornata con la **schiena a pezzi**, le spalle contratte o gli occhi stanchi, probabilmente **la tua sedia** sta lavorando contro di te. Scopri come trasformarla nel tuo migliore alleato.

# 1. ALTEZZA DEL SEDILE



Una corretta altezza del sedile è fondamentale per garantire una postura equilibrata e una distribuzione uniforme del peso corporeo. La regola è semplice: le gambe devono formare un angolo di 90°, con i piedi completamente appoggiati a terra. Se ciò non è possibile, usa un poggiapiedi.

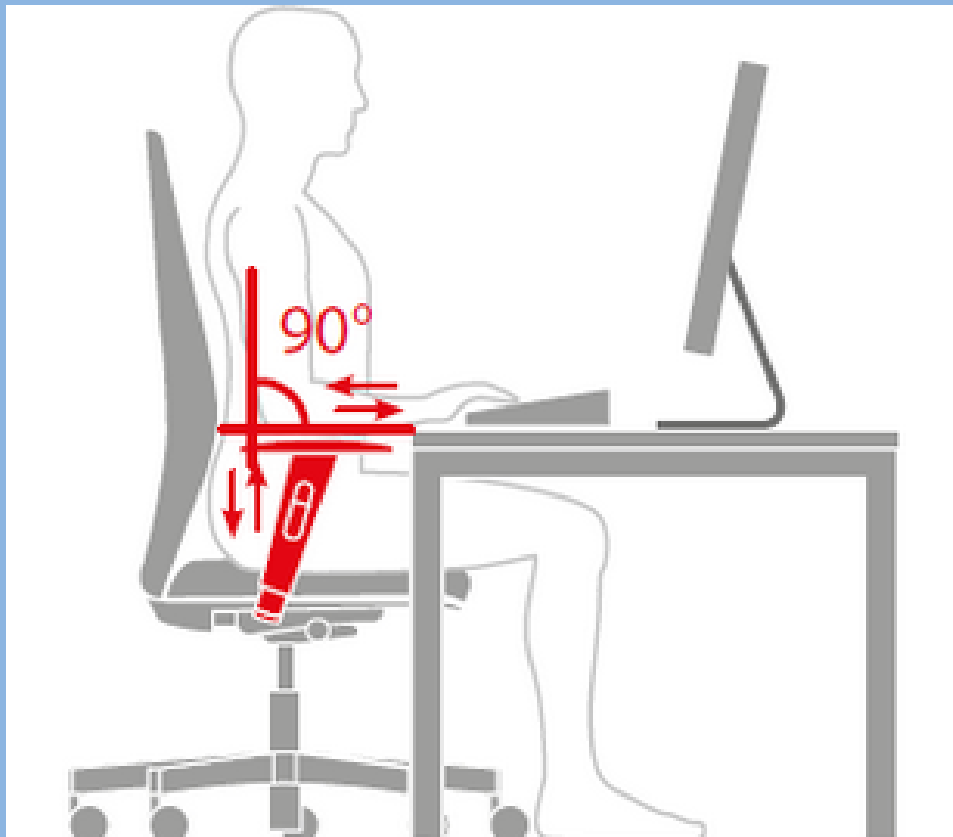
## **Cosa succede se non lo fai**

- Compressione delle cosce e difficoltà circolatorie.
- Gambe stanche, gonfie o con formicolii.
- Affaticamento lombare e irrigidimento muscolare.

## **Cosa succede se lo fai**

- Postura stabile e rilassata.
- Minore sforzo per mantenere l'equilibrio.
- Miglior comfort per schiena, gambe e piedi.

## 2. ALTEZZA E PROFONDITÀ DEI BRACCIOLI



I braccioli, se ben regolati, offrono un supporto fondamentale agli avambracci, alleggerendo le spalle e mantenendo rilassati collo e trapezi. Devono sostenere le braccia senza alzarle né lasciarle sospese.

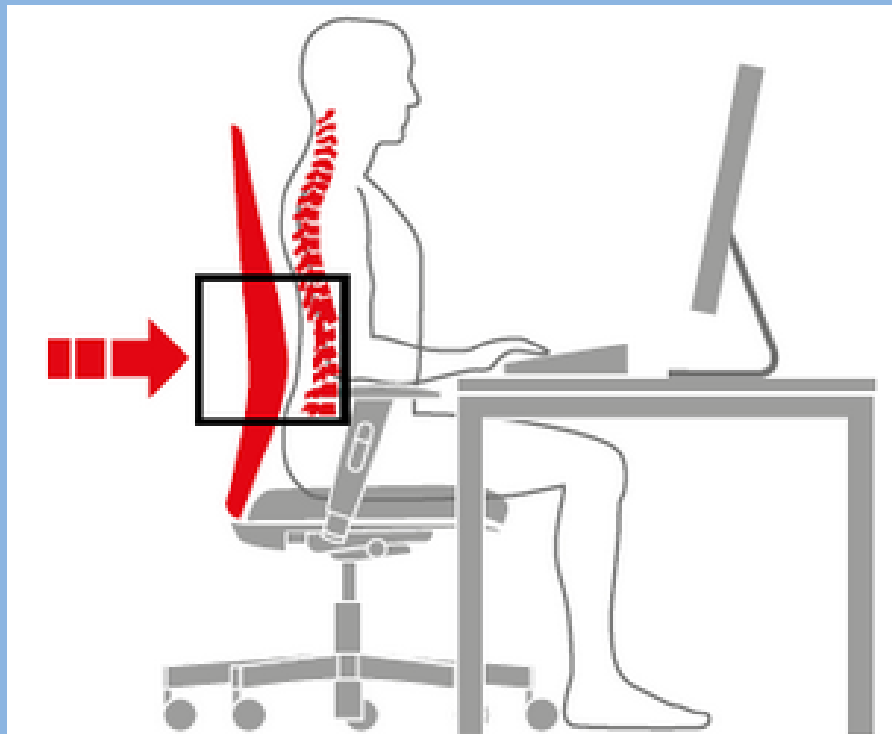
### **Cosa succede se non lo fai**

- Contratture al collo e alle spalle.
- Dolori persistenti nella zona cervicale.
- Maggior rischio di infiammazioni ai polsi.

### **Cosa succede se lo fai**

- Miglior distribuzione del peso delle braccia.
- Spalle rilassate, collo libero da tensioni.
- Maggiore efficienza nella digitazione.

# 3. ALTEZZA DELLO SCHIENALE



Lo schienale deve seguire la naturale curvatura della schiena e fornire un supporto efficace alla zona lombare. Una postura senza sostegno costringe i muscoli a lavorare in modo eccessivo.

## **Cosa succede se non lo fai**

- Lombalgia e rigidità cronica.
- Curvatura innaturale della colonna.
- Affaticamento precoce.

## **Cosa succede se lo fai**

- Supporto continuo per la zona lombare.
- Schiena in posizione neutra e rilassata.
- Maggiore comfort anche dopo molte ore.



## 4. INCLINAZIONE DELLO SCHIENALE



L'inclinazione consigliata varia tra i 90° e i 110°. Durante la giornata, è utile modificare leggermente la posizione per dare respiro alla schiena senza perdere la concentrazione.

### **Cosa succede se non lo fai**

- Colonna sotto sforzo costante.
- Rigidità, dolori interscapolari e cervicali.
- Perdita di focus per stanchezza fisica.

### **Cosa succede se lo fai**

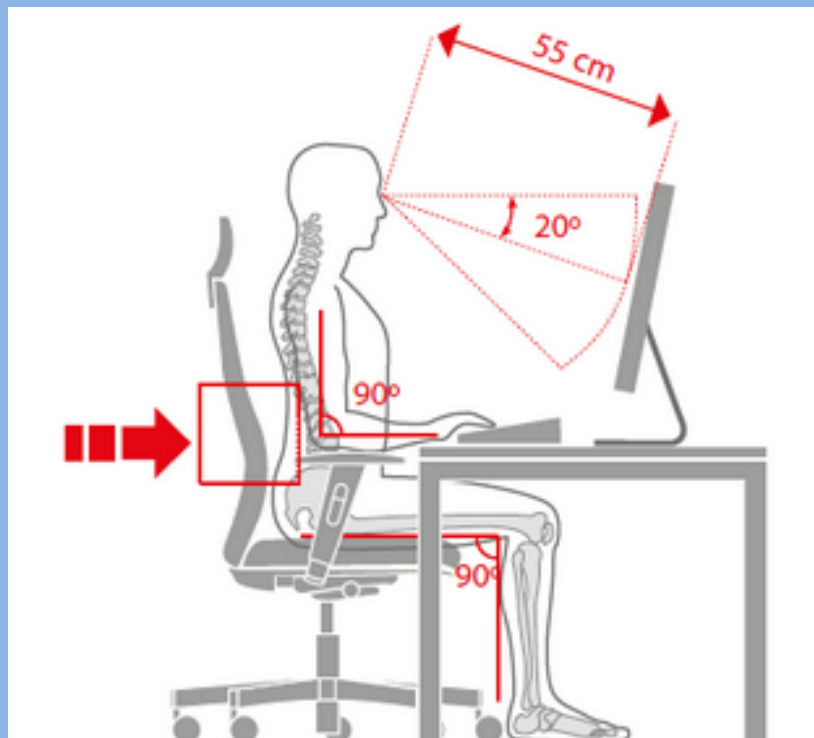
- Postura dinamica e meno affaticante.
- Miglior circolazione sanguigna.
- Maggiore comfort durante lunghe sessioni.





**ARREDOTEAM**  
OFFICE DESIGN SOLUTIONS

## 5. POSIZIONE DEL MONITOR



Lo schermo deve essere posizionato di fronte agli occhi, a una distanza di almeno 55 cm. Il bordo superiore deve trovarsi all'altezza dello sguardo, così da mantenere la testa dritta.

### **Cosa succede se non lo fai**

- Tensioni cervicali da flessione o torsione del collo.
- Affaticamento visivo, mal di testa e bruciore agli occhi.
- Postura sbilanciata con conseguente dolore alla schiena.

### **Cosa succede se lo fai**

- Collo in posizione neutra e rilassata.
- Meno stress per gli occhi e la testa.
- Miglior postura generale e meno dolori.

# 6. MOVIMENTO E PAUSE

Anche la migliore postura diventa dannosa se mantenuta troppo a lungo. Il corpo umano ha bisogno di movimento e di pause attive per rigenerarsi.

## **Cosa succede se non lo fai**

- Circolazione rallentata e rigidità muscolare.
- Calo di attenzione e affaticamento mentale.
- Dolori articolari, tensioni e scarsa produttività.

## **Cosa succede se lo fai**

- Migliore ossigenazione del corpo e del cervello.
- Recupero dell'energia fisica e mentale.
- Meno dolore, più concentrazione e benessere.



# 7. ERGONOMIA E SOSTENIBILITÀ: UNA POSTURA CORRETTA PER TE, UNA SCELTA GIUSTA PER IL PIANETA

Quando si parla di ergonomia, si pensa subito alla salute fisica. Ma c'è un altro aspetto fondamentale: la salute del pianeta. Sempre più spesso, l'arredamento da ufficio si evolve non solo per offrire il massimo comfort, ma anche per rispettare criteri di sostenibilità ambientale.

ArredoTeam lavora con produttori che investono in materiali, tecniche e processi produttivi che riducano l'impatto ambientale, in tutte le fasi del ciclo di vita del prodotto.



**ARREDOTEAM**  
OFFICE DESIGN SOLUTIONS

# SCEGLIERE SOLUZIONI ERGONOMICHE PROGETTATE CON RESPONSABILITÀ AMBIENTALE È UN GESTO CHE FA BENE A TE E AL MONDO CHE TI CIRCONDA.

- **Ecoprogettazione:** prodotti durevoli, facili da mantenere e riciclabili, con fornitori locali e filiere corte.
- **Materiali riciclati e biodegradabili:** metalli rigenerati, legni certificati FSC e polimeri eco-compatibili.
- **Energia pulita:** impianti fotovoltaici e sistemi a basso consumo nei processi di produzione.
- **Gestione dei rifiuti:** riduzione degli scarti, riciclo interno e economia circolare.
- **Riduzione sostanze nocive:** vernici e colle a basse emissioni VOC, rispetto per ecosistemi e salute dell'utente.
- **Certificazioni:** FSC, ISO 14001, ISO 9001, ISO 45001, CAM Arredi, IQNet per qualità, ambiente e sicurezza.



**ARREDOTEAM**

OFFICE DESIGN SOLUTIONS

VIA DELL' ARTIGIANATO, 18, 57121

LIVORNO

0586 407178

[WWW.ARREDOTEAM.COM](http://WWW.ARREDOTEAM.COM)