

PROGETTO VOLTO A SOSTENERE LA SALUTE DEI LAVORATORI ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

Quanta importanza diamo alla nostra salute?
Siamo consapevoli di come e quanto incida sul proprio benessere la nostra mansione lavorativa?



www.forzearmate.org

La chinesiologia, branca delle Scienze Motorie che studia il movimento umano razionale attivo in tutte le sue forme, offre una nuova modalità di approccio per conservare e sostenere la Salute e la qualità della vita dei lavoratori. Questa scienza ha come obiettivo l'utilizzo del movimento a basso impatto articolare e a grande contenuto fisiologico per scopi salutistici, consentendo al nostro sistema biologico di innalzare il livello di sopportazione dello stress.

Il Comune di Robassomero si è interessato alla questione e si è reso disponibile all'attuazione di un progetto proposto dalla dottoressa in Scienze Motorie e Sportive, Lisa Crosetti, alla quale era stato richiesto dall'Università degli Studi di Torino di svolgere 40 ore di tirocinio per completare il corso post laurea di Perfezionamento in "Chinesiologia, educazione alla salute, alla qualità della vita e sua sostenibilità" e potersi specializzare in tale settore. Dopo aver accolto la proposta, il Comune di Robassomero ha avviato una pratica di convenzione con il Dipartimento di Scienze Cliniche e Biologiche dell'Università degli Studi di Torino, con sede legale in Orbassano (TO), per permettere l'attuazione dell'attività formativa.

Da luglio a settembre 2013 si è quindi svolto, in sede municipale, un progetto di intervento volto a promuovere la prevenzione ed il movimento come terapia.

L'intervento precoce in un'ottica di prevenzione di possibili disturbi, che si possono generare sul posto di lavoro, permette di ridurre la spesa sanitaria futura, fornendo un supporto concreto ad ogni lavoratore per consentire lo svolgimento delle diverse mansioni in sicurezza, mantenendo al tempo stesso lo stato di Salute psico-fisica.

I dipendenti comunali svolgendo abitualmente attività che prevedono azioni ripetitive e movimentazione manuale di carichi sono soggetti a disturbi e malattie muscolo-scheletriche, acute e croniche, soprattutto di carattere osteo-articolare e muscolo-tendineo (tendiniti, affezioni dei dischi intervertebrali e sindrome del tunnel carpale). Le condizioni di sedentarietà e staticità richieste dal tipo di occupazione al videoterminale, il mantenimento di posture errate o la movimentazione errata di carichi, portano la struttura corporea ad alterarsi ed il sistema biologico a deteriorarsi, tutto ciò affiancato ad un continuo sommarsi di situazioni e contesti stressogeni.

Per queste ragioni, tutti i lavoratori comunali dalla polizia municipale ai dipendenti dei vari uffici, dai cantonieri al personale addetto alla pulizia dei locali municipali si sono prestati all'adempimento del progetto.

L'attività di tirocinio, che si svolgeva in orario lavorativo di chiusura al pubblico, è stata proposta sotto forma di corso teorico-pratico, diviso in sei moduli, uno a settimana, di due/tre ore ciascuno. I moduli trattavano specifici argomenti riguardanti: l'importanza della corretta gestione della dinamica respiratoria, l'autocorrezione posturale in ufficio e nella quotidianità, l'allenamento alla percezione e alla propriocezione del proprio corpo, l'alimentazione in grado di aiutare, in sinergia con il movimento, a prevenire la cronicizzazione delle malattie, la capacità di saper controllare e gestire gli stati d'ansia e di stress ed infine il miglioramento della microcircolazione e della funzionalità cardiaca per ottimizzare le capacità del nostro sistema biologico.

Gli esercizi pratici, che affiancavano la lezione teorica, erano strutturati in maniera tale da poter essere eseguiti anche in ufficio.

Il progetto di intervento è stato proposto sotto forma di corso di circa 14 ore per gruppo di lavoro.

La prima ora includeva la spiegazione teorica dell'argomento con uno spazio dedicato ad eventuali interventi da parte dei partecipanti all'attività, quella successiva era dedicata all'esecuzione di esercizi e all'applicazione di consigli pratici, attuabili in ambiente lavorativo. Prima dell'inizio e alla fine di ogni modulo, i lavoratori sono stati sottoposti a test valutativi al fine di fornire loro un raffronto pratico sui progressi ottenuti, anche se minimi e sulle conoscenze acquisite. La direzione di intervento teneva conto di un'osservazione iniziale (della durata di 2 ore c.a.) delle caratteristiche della mansione e degli ambienti di lavoro nei quali sono tenuti ad operare i dipendenti e ciò è servito ad impostare il corso in maniera più specifica e adattata alle esigenze di ognuno.

Il programma di lavoro mirava a sensibilizzare i dipendenti sulle problematiche che possono incorrere nella loro specifica mansione lavorativa e a consapevolizzarli degli effetti benefici che il movimento corretto apporta al sistema biologico.

PER INCURIOSIRE ... ecco alcuni accenni estratti dalle sei tematiche che vengono trattate durante il corso:

RESPIRAZIONE: “... Imparare, quindi, a gestire correttamente il nostro apparato respiratorio consentirebbe a tutto l’organismo di ottenere numerosi benefici tra cui: l’aumento della disponibilità di ossigeno da fornire ai tessuti per impedire la formazione di un processo infiammatorio cellulare, il potenziamento della circolazione sanguigna (permesso dall’effetto meccanico di pompaggio), una tonicità maggiore al pavimento pelvico (un pavimento pelvico ipotonico e ipofunzionale causa incontinenza urinaria a quasi metà della popolazione ...), la possibilità di reclutare il meno possibile i muscoli accessori della respirazione, prevenendo la comparsa di cervicalgie e la capacità di fornire una stabilità maggiore alla colonna vertebrale lombare ed al complesso del bacino.”



www.iltrombone.it

POSTURA: “... Tutti i mutamenti che avvengono nella nostra struttura si riflettono lungo le catene muscolari tramite il sistema connettivo, che collega il nostro corpo in tutte le sue parti. Il sistema biologico risponde a queste modifiche attraverso la creazione di compensi (rotazioni, traslazioni, ...) ... si evidenzia l’importanza di effettuare pause per poter ripristinare l’equilibrio strutturale compromesso dalla propria mansione e passare ad un’attività dinamica che preveda il movimento accompagnato da esercizi di stretching che allunghino le strutture accorciate e retratte dall’immobilità ...”



sicurezzaalavoro.comune.firenze.it

PERCEZIONE E PROPRIOCEZIONE: “la percezione è strettamente legata alla postura che può essere definita anche come l’espressione delle capacità percettive e propriocettive del sistema biologico ... Si afferma l’indissolubile legame tra Sistema Nervoso e movimento ... La propiocezione si divide in un livello cosciente ed uno non cosciente ... Questo esperimento serve a far comprendere il ruolo fondamentale del morso, quindi dell’articolazione temporo-mandibolare, nella gestione e nel controllo del proprio equilibrio ...”



www.medicalcentermisano.it

NUTRIZIONE: “... Allo scopo di prevenire questa degenerazione incontrollata cellulare, occorre introdurre con l’alimentazione alimenti antiossidanti, in grado di ridurre la presenza di sostanze infiammatorie nel nostro organismo ... la combinazione di frumento e pomodoro è in grado di attivare la liberazione d’istamina ed instaurare lo stato infiammatorio ... L’obiettivo primario della nutrizione è quello di contrastare l’acidosi del sistema biologico in grado di produrre, con il passare del tempo, uno stato infiammatorio acuto ... Al fine di preparare l’organismo all’introduzione di un alimento acido, si ha la necessità di assumere prima la sostanza alcalina ...”



linfavitale.com

ANSIA: “... L’ansia è una complicata combinazione tra emozioni negative e fastidiose sensazioni fisiche. Le emozioni sono veri e propri processi chimici. Lo stress, ad esempio, ha il potere di portare l’organismo in acidosi ... Vi sono due tipologie di ansia: quella normale, in grado di instaurare cambiamenti fisiologici utili ad affrontare le situazioni, e quella disfunzionale, che ostacola la prestazione.



it.lifestyle.yahoo.com

L’ansia si manifesta sia attraverso modifiche corporee: aumento della frequenza respiratoria e del battito cardiaco, incremento della sudorazione e della tensione muscolare, sia instaurando cambiamenti a livello mentale: distrazioni, preoccupazioni, immagini spiacevoli, dialogo interno svalutante e negativo ...”

CARDIOVASCOLARE: “... Una vita attiva: aumenta la massa ossea (contro l’osteoporosi), migliora la capacità respiratoria, ritarda la comparsa dell’artrosi, aumenta la produzione di endorfine (miglioramento dell’umore). L’attività fisica aiuta a combattere: l’obesità, il diabete di tipo II, l’insulino-resistenza, l’ipertensione, l’insufficienza respiratoria, la coronaropatia, lo scompenso cardiaco, l’arteriopatia ostruttiva, la depressione ed il cancro ... Nei soggetti che allenano il proprio apparato cardiovascolare, anziché negli atleti, si riscontra una bradicardia (i battiti cardiaci sono più lenti del normale) positiva ... E’ stato studiato che, a parità di condizioni, un individuo caratterizzato da una frequenza cardiaca sempre molto elevata, sarà meno longevo ...”



cafgricignano.blogspot.com

Si propone, qui di seguito, il programma schematico di intervento strutturato in sei moduli:

ARGOMENTO MODULI	VALUTAZIONE INIZIALE	TEORIA	PRATICA	VALUTAZIONE FINALE
RESPIRAZIONE	durata espirazione e mobilità gabbia toracica f1	l'importanza della corretta respirazione	tecniche di ginnastica respiratoria	durata espirazione e mobilità gabbia toracica f2
POSTURA	afferenze al tocco f1	"reazioni" e "difetti" posturali	tecniche di riprogrammazione posturale	afferenze al tocco f2
PERCEZIONE e PROPRIOCEZIONE	eq. monopodalico ad occhi aperti e chiusi f1	mov. = difesa; propiocezione	allenamento alla percezione	eq. monopodalico ad occhi aperti e chiusi f2
NUTRIZIONE	intervista: "come vi alimentate?"	l'importanza dello stress ossidativo	consigli pratici	intervista: "come vi alimenterete?"
ANSIA	intervista: "sapete gestire l'ansia?"	collegamento corpo - mente	tecniche di rilassamento progressivo	intervista: "gestirete l'ansia?"
CARDIOVASCOLARE	test di Ruffier f1	obiettivo: ossigenare i tessuti	"Interval training"	test di Ruffier f2

Per maggiori informazioni e spiegazioni dettagliate delle varie attività o per visionare l'intero progetto rivolgersi direttamente alla dottoressa Crosetti scrivendo all'indirizzo mail: lisacrosetti@hotmail.it
Oppure contattare il numero: 348 14 22 751