

## **AllenaMenti da scrivania: il progetto di ginnastica da ufficio degli Istituti Clinici di Pavia e Vigevano - grupposandonato.it**

**Data:** 29/07/2025

**Link:** <https://www.grupposandonato.it/news/2025/luglio/esercizi-da-scrivania-pavia-vigevano>

### **AllenaMenti da scrivania: il progetto di ginnastica da ufficio degli Istituti Clinici di Pavia e Vigevano per i dipendenti**

PUBBLICATO IL 29 LUGLIO 2025

### **AllenaMenti da scrivania: il progetto di ginnastica da ufficio degli Istituti Clinici di Pavia e Vigevano per i dipendenti**

PUBBLICATO IL 29 LUGLIO 2025

[Leggi il cv della dott.ssa Pedrotti](#) [Leggi il cv della dott. Marin](#)

Si è concluso il **ciclo “AllenaMenti da scrivania”** per i dipendenti degli Istituti Clinici di Pavia e Vigevano: **5 minuti di esercizi in ufficio da poter fare tutti i giorni in autonomia**, dalla propria postazione, per contrastare i danni derivati dalla tipica postura di chi passa molte ore di fila seduti durante l’orario di lavoro.

L’iniziativa, durata per tutto il mese di luglio, è stata voluta dal Servizio di prevenzione, grazie al contributo del Laboratorio per la Riabilitazione e la Chirurgia Ortopedica (LAROS), Laboratorio di ricerca dell’Università di Pavia che ha sede presso l’Istituto di Cura Città di Pavia, diretto dalla **prof.ssa Luisella Pedrotti** e coordinato dal **dott. Luca Marin**.

#### **In cosa consiste il programma di allenamento di esercizi da ufficio**

Evidenze cliniche dimostrano che praticare attività fisica con metodo, a intervalli regolari, riduce l’insorgenza di disturbi afferenti al sistema muscolo-scheletrico oltre a quello psico-fisico.

**Ritagliarsi del tempo durante la giornata** per prendersi cura di sé, per scaricare le tensioni accumulate durante le ore lavorative, riuscire a incanalare lo stress in un’attività fisica è di grande importanza. Se poi è possibile acquisire semplici indicazioni per farlo in autonomia mentre si lavora al pc, ancora meglio.

“Molti dei nostri lavoratori, soprattutto i **videoterminalisti** che sono seduti per molte ore davanti al pc lamentano spesso contratture a livello dei muscoli del collo e delle spalle.

Da questa problematica è nata l'idea, in accordo con la direzione sanitaria, di un percorso (**active break**) grazie al quale **settimanalmente per 1 mese**, sono stati proposti **esercizi ad hoc per decontrarre e migliorare la postura**” dice l'ing. Valeria Preda Rspg dei 2 presidi pavesi.

## Gli esercizi proposti

Le pillole rappresentano un percorso verso il benessere posturale che parte dall'**ergonomia della postazione lavorativa e dalla postura**, fino a riguardare le **posizioni di allungamento** per diminuire le tensioni dei muscoli e della colonna vertebrale.

A completamento vi sono anche degli **esercizi per tonificare e rinforzare le principali catene muscolari**.

## I danni da postura statica da ufficio

Sono moltissime le persone che, quotidianamente, restano **sedute più di 45 minuti consecutivi** durante il lavoro. Tra queste, molte lo fanno per l'intera giornata lavorativa!

La postura da seduti, oltre a essere ritenuta causa di molteplici patologie, favorisce il decondizionamento fisico e incide negativamente sulla salute. La conseguenza può essere un **minor rendimento psico-fisico** e l'insorgenza di diverse **problematiche osteoarticolari e muscolo scheletriche**.

Lavorare seduti costituisce un elevato fattore di rischio se:

- la posizione viene mantenuta a lungo nel tempo;
- non vengono utilizzati supporti ergonomici;
- il busto tende a “sbilanciarsi” eccessivamente avanti o indietro;
- non sono mantenute le curve fisiologiche del rachide e/o si adottano posizioni di compenso.

“Posture statiche, come quella seduta, prolungate per ore – spiega il dott. Marin - causano **pressioni elevate sulle strutture del rachide**. Molte delle algie manifestate dai lavoratori derivano dalla compressione dei corpi vertebrali e/o dei nervi spinali, che fuoriescono dai fori intervertebrali.

I disturbi coinvolgono quasi tutto il corpo, ma la letteratura indica il **rachide cervicale e lombare** come i più colpiti. Mantenere una postura di lavoro corretta è il requisito fondamentale per prevenire questi problemi.

Ulteriori fattori di rischio sono:

- la concomitanza di movimenti ripetitivi;
- sollevamento di carichi eccessivi;

- ricorrente esposizione a vibrazioni”.

## Le categorie a rischio

Tra le categorie di lavoratori maggiormente esposte figurano il **personale d’ufficio**, gli **operai del settore manifatturiero** e coloro che operano nei **servizi di trasporto**.

[About Us](#)

[Cura e Prevenzione](#)

- 

### Articolo originale:

<https://www.grupposandonato.it/news/2025/luglio/esercizi-da-scrivania-pavia-vigevano>