SIE Società Italiana di Ergonomia e Fattori Umani
Sezione territoriale regione Lazio

Il lavoro agile al tempo del Coronavirus

CIE ACADEMY – Centro Italiano di Ergonomia – Raffaele Di Benedetto

Raffaele Di Benedetto

The information contained in this document is strictly confidential and is intended for the addressee only. The unauthorized use, disclosure, copying, alteration or distribution of this document is strictly prohibited and may be unlawful.

03.12.2020

MI PRESENTO

Raffaele Di Benedetto

Fondatore del Centro Italiano di Ergonomia
Fondatore dell'Istituto Italiano per la Sicurezza

Esperto delegato per UNI nella commissione ISO - Antropometria
Membro della commissione UNI Ergonomia

Membro del Direttivo della Società Italiana di Ergonomia
Membro del Direttivo della Società Italiana di Ergonomia Sezione Lazio

SOCIO UNI
Licenza 0094 del 30/06/2016

CENTRO ITALIANO DI ERGONOMIA
RICERCA FORMAZIONE CONSULENZA

ISO

SIE Società Italiana di Ergonomia e Fattori Umani
(Federata alla International Ergonomics Association)
Sezione territoriale della regione Lazio

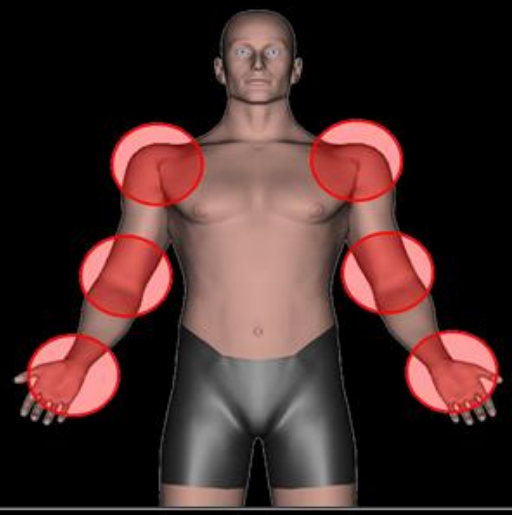
CIE ACADEMY – Centro Italiano di Ergonomia – Raffaele Di Benedetto

The information contained in this document is strictly confidential and is intended for the addressee only. The unauthorized use, disclosure, copying, alteration or distribution of this document is strictly prohibited and may be unlawful.

IL SOVRACCARICO BIOMECCANICO

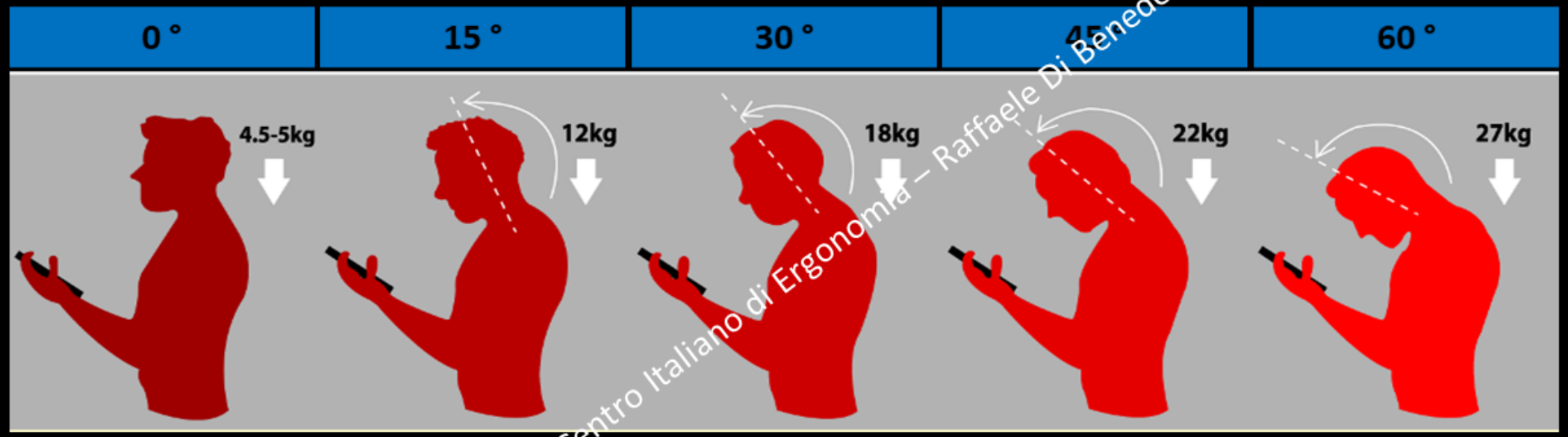
Una attività fisica provoca Sovraccarico Biomeccanico se nel breve periodo comporta disagio più o meno grave e nel lungo periodo può procurare un danno

CIE ACADEMY – Centro Italiano di Ergonomia – Raffaele Di Benedetto



The information contained in this document is strictly confidential and is intended for the addressee only. The unauthorized use, disclosure, copying, alteration or distribution of this document is strictly prohibited and may be unlawful.

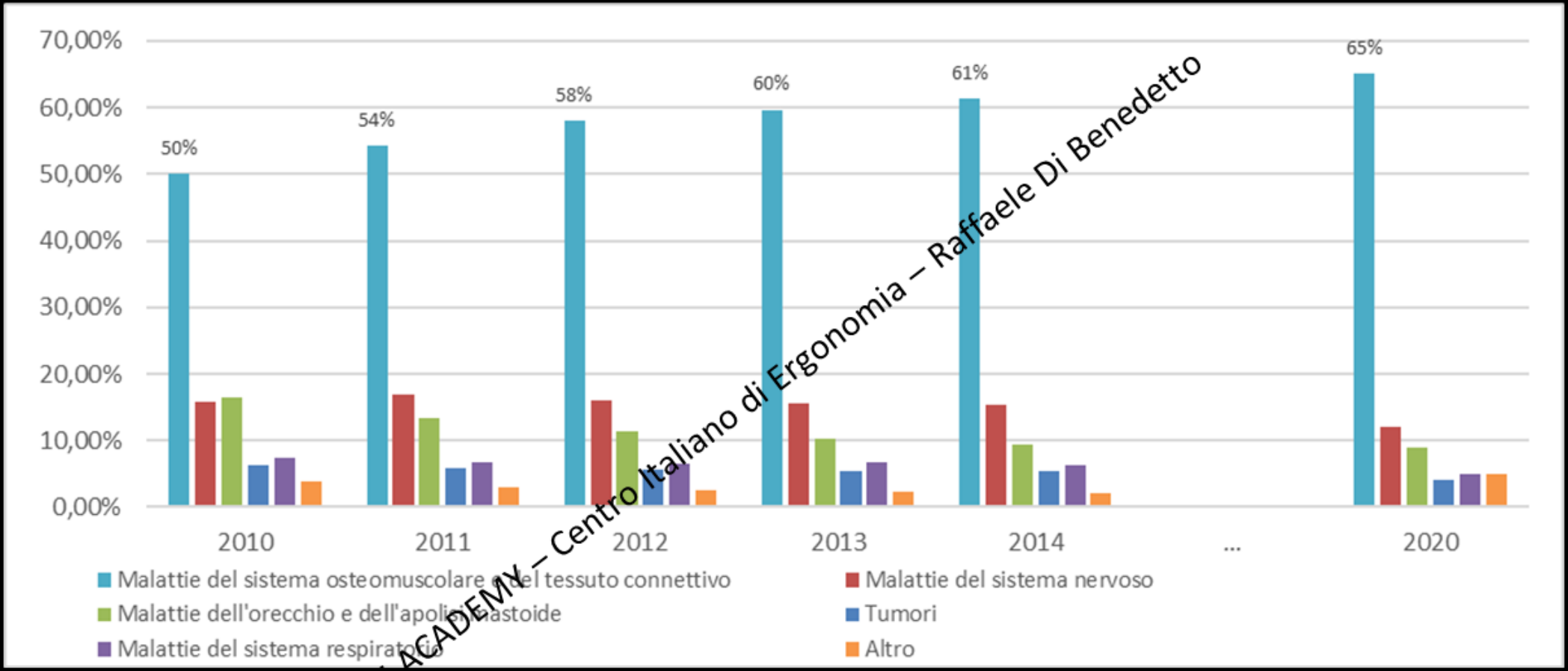
ANCHE SEMPLICI GESTI POSSONO PROVOCARE UN SOVRACCARICO SE RIPETUTI NEL TEMPO



CIE ACADEMY – Centro Italiano di Ergonomia – Raffaele Di Benedetto

The information contained in this document is strictly confidential and is intended for the addressee only. The unauthorized use, disclosure, copying, alteration or distribution of this document is strictly prohibited and may be unlawful.

ANDAMENTO DELLE DENUNCE DI MALATTIA PROFESSIONALE *(fonte inail)*



ACADEMY – Centro Italiano di Ergonomia – Raffaele Di Benedetto

The information contained in this document is strictly confidential and is intended for the addressee only. The unauthorized use, disclosure, copying, alteration or distribution of this document is strictly prohibited and may be unlawful.

LA TRASFORMAZIONE DEL LAVORO

COVID 19

CIE ACADEMY – Centro Italiano di Ergonomia – Raffaele Di Benedetto

The information contained in this document is strictly confidential and is intended for the addressee only. The unauthorized use, disclosure, copying, alteration or distribution of this document is strictly prohibited and may be unlawful.

LA TRASFORMAZIONE DELLA POSTAZIONE DI LAVORO

Sedia ergonomica	… Sedia?
Altezza adeguata del piano di lavoro	… Il tavolo della sala da pranzo!
Monitor ad altezza corretta	… Il monitor del portatile
Luce adeguata	… Lampada sulla tastiera
Interazione con i colleghi	… Le cuffie e lo schermo
Frequenti cambi di postura	…
Camminare	… Sempre, sempre, sempre seduti !!!

CIE ACADEMY – Centro Italiano di Ergonomia – Raffaele Di Benedetto

The information contained in this document is strictly confidential and is intended for the addressee only. The unauthorized use, disclosure, copying, alteration or distribution of this document is strictly prohibited and may be unlawful.

LE MALATTIE DELL'APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO

LA CERVICALGIA

- circa 15 milioni di italiani soffre di cervicalgia*;
- la postura del collo viene massimamente influenzata dal punto di visione (il monitor);
- l'illuminazione influisce significativamente sulla postura del collo.

** Otodi (Ortopedici e traumatologi d'Italia)*

CIE ACADEMY – Centro Italiano di Ergonomia – Raffaele Di Benedett

The information contained in this document is strictly confidential and is intended for the addressee only. The unauthorized use, disclosure, copying, alteration or distribution of this document is strictly prohibited and may be unlawful.

LE MALATTIE DELL'APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO

Il MAL DI SCHIENA

- è la causa principale di ASTENSIONE DAL LAVORO;
- (dopo le malattie da raffreddamento)
  è la causa più frequente di VISITE MEDICHE;
- è la causa più comune di DISABILITÀ LAVORATIVA
  al di sotto dei 45 anni;
- è la patologia benigna PIÙ COSTOSA
  nei paesi industrializzati.

CIE ACADEMY – Centro Italiano di Ergonomia – Raffaele Di Benedett

The information contained in this document is strictly confidential and is intended for the addressee only. The unauthorized use, disclosure, copying, alteration or distribution of this document is strictly prohibited and may be unlawful.

LE MALATTIE DELL'APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO

La SINDROME DEL TUNNEL CARPALE

- è una NEUROPATIA che riguarda il nervo mediano;
- RIPETIZIONE dei movimenti, assunzione di POSTURE incongrue, COMPRESSIONI localizzate;
- l'utilizzo non corretto del MOUSE può essere una causa scatenante;
- l'ALTEZZA della SCRIVANIA è determinante per la postura e le compressioni localizzate.

CIE ACADEMY – Centro Italiano di Ergonomia – Raffaele Di Benedett

The information contained in this document is strictly confidential and is intended for the addressee only. The unauthorized use, disclosure, copying, alteration or distribution of this document is strictly prohibited and may be unlawful.

L'INTERVENTO ERGONOMICO

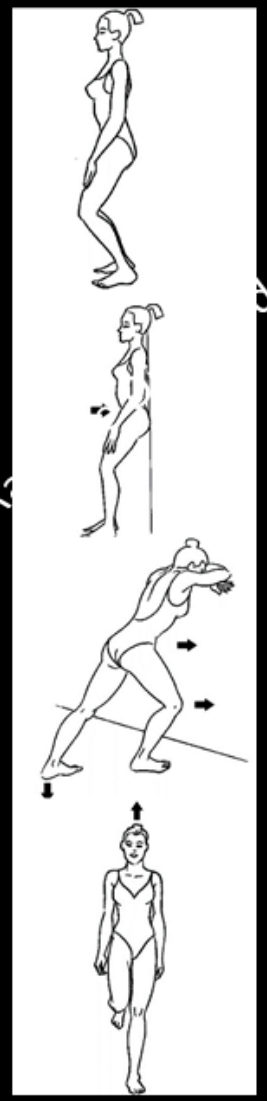
I DOLORI derivanti da SOVRACCARICO BIOMECCANICO sono molto diffusi

ma possono essere in gran parte RIDOTTI

perché le cause che li provocano

possono essere controllate con una

ADEGUATA AZIONE EDUCATIVA E PREVENTIVA



PROGRAMMA DI
EDUCAZIONE DEL RACHIDE E DEGLI ARTI SUPERIORI

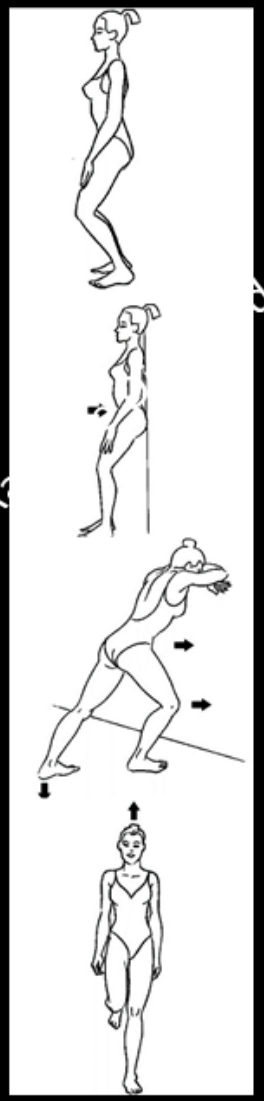
CIE ACADEMY – Centro Italiano di Ergonomia – R

The information contained in this document is strictly confidential and is intended for the addressee only. The unauthorized use, disclosure, copying, alteration or distribution of this document is strictly prohibited and may be unlawful.

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE DEL RACHIDE E DEGLI ARTI SUPERIORI

COSA SI OTTIENE

- conoscere la base anatomica e fisiologica del rachide e degli arti superiori;
- usare bene la colonna vertebrale;
- evitare di azionare i meccanismi che producono il dolore;
- realizzare una buona postazione di lavoro.



CIE ACADEMY – Centro Italiano di Ergonomia – R

The information contained in this document is strictly confidential and is intended for the addressee only. The unauthorized use, disclosure, copying, alteration or distribution of this document is strictly prohibited and may be unlawful.

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE DEL RACHIDE E DEGLI ARTI SUPERIORI

COME SI OTTIENE

- conoscere gli esercizi utili per PREVENIRE E COMBATTERE IL DOLORE;
- apprendere le tecniche di RILASSAMENTO;
- esercizi pratici per combattere i MOVIMENTI E LE POSTURE SCORRETTE;
- apprendere tecniche di rilassamento con prova pratica di un RILASSAMENTO BREVE;
- ISPEZIONE della postazione e degli strumenti di lavoro.

CIE ACADEMY – Centro Italiano di Ergonomia – Raffaele Di Benedett

The information contained in this document is strictly confidential and is intended for the addressee only. The unauthorized use, disclosure, copying, alteration or distribution of this document is strictly prohibited and may be unlawful.