

## **Dolori da ufficio per 8 italiani su 10: 5 cose facili che puoi fare per combattere il mal di schiena**

*Suggerimenti, infografica e calcolatori online gratis per evitare il mal di schiena*

L'80% di tutte le persone che lavorano in un ufficio soffrono di mal di schiena o di ernia al disco in un qualche momento della loro vita lavorativa, e questo è principalmente dovuto a una postura scorretta durante il lavoro. Ecco alcuni semplici suggerimenti per evitare questo tipo di problemi.

- 1.) Posiziona lo schermo a una distanza di almeno un braccio. Se lo schermo è troppo vicino, causa tensione nella zona delle spalle e del collo.
- 2.) Lo schermo deve essere posizionato in modo che gli occhi siano rivolti verso il basso. Questo aiuta ad alleviare la tensione al collo e agli occhi.
- 3.) Siediti con il bacino inclinato leggermente in avanti. Le poltrone e i cuscini ergonomici aiutano a mantenere la curvatura naturale della schiena, offrendo sollievo ai dischi intervertebrali e ai muscoli.
- 4.) Muoviti nell'ufficio! Parla di persona con i tuoi colleghi invece di spedire loro degli e-mail. Bevi acqua in abbondanza: non solo è cosa sana, ma ti farà muovere.
- 5.) Importante: regola scrivania e poltrona in base alla tua altezza in modo da poterti sedere in modo rilassato. Come funziona? Usa un calcolatore online per sedere in posizione ergonomica:  
<https://www.blitzresults.com/it/ergonomico/>

"La maggior parte delle persone non si rende conto di quanto danno può fare il sedersi per periodi prolungati, ma ci sono alcuni semplici rimedi. Nella maggior parte dei casi, piccole modifiche alla scrivania e alla poltrona consentono di assicurare una posizione corretta", dice Tim Lilling, project manager a blitzresults.com.

Molti altri suggerimenti e infografiche gratuite possono essere trovati qui:  
<https://www.blitzresults.com/it/ergonomico/>

## **Informazioni su Blitzresults.com**

Blitzresults.com è un nuovo sito che offre vari calcolatori online: Quanto energia elettrica consuma la mia lavatrice? Dimmi di nuovo: come funziona effettivamente il calcolo della percentuale? Come faccio a calcolare la misura delle scarpe per i miei figli? Su Blitzresults.com è possibile trovare vari calcolatori gratuiti che offrono rapidamente la soluzione giusta.

## **Contatti**

Tim Lilling

Press@BlitzResults.com

<https://www.BlitzResults.com>

<https://twitter.com/BlitzResultsCom>

<https://facebook.com/BlitzResultsCom>