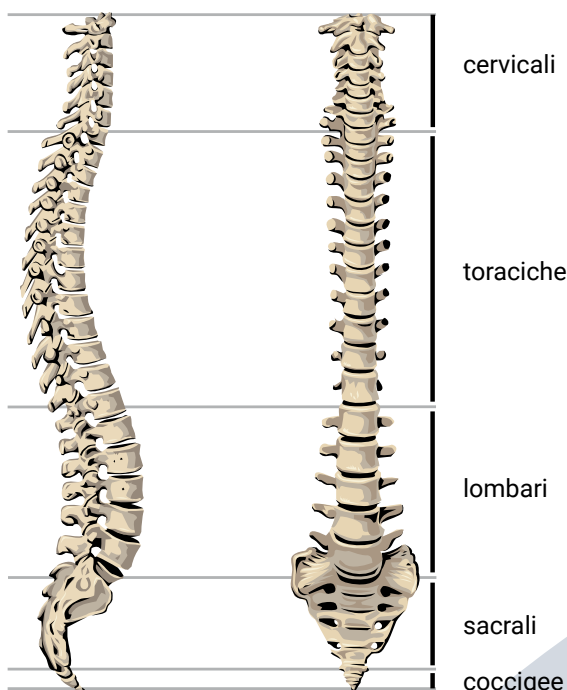




LA **COLONNA VERTEBRALE** È IL SUPPORTO DELLA PARTE SUPERIORE DEL CORPO. CI PERMETTE DI STARE IN PIEDI, PIEGARCI, ECC. E COPRE E PROTEGGE IL MIDOLLO SPINALE. LA MAGGIOR PARTE DEI PROBLEMI CHE INSORGONO A SEGUITO DI UNA MANIPOLAZIONE ERRATA DEI CARICHI RIGUARDANO LA COLONNA VERTEBRALE.

FONDAMENTALMENTE, LA COLONNA VERTEBRALE È COSTITUITA DA:

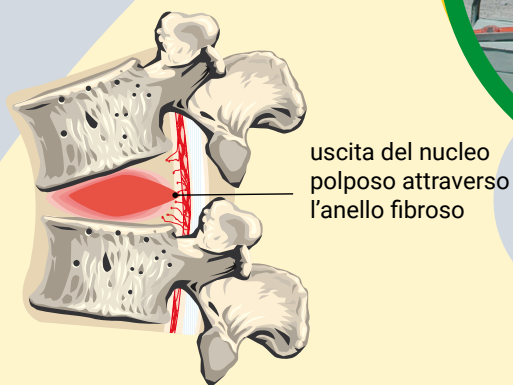
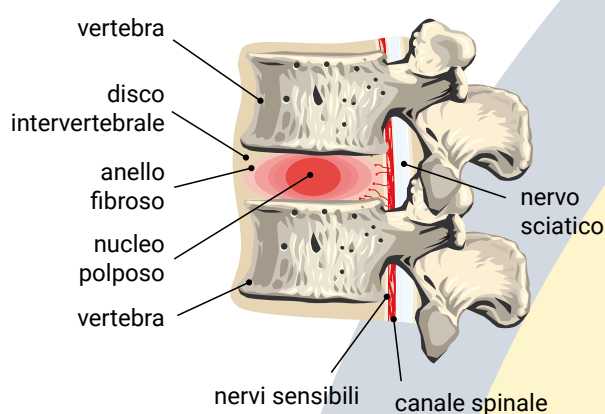
- LE **VERTEBRE**, CHE SONO LE OSSA CHE FORMANO LA COLONNA VERTEBRALE.
- I **DISCHI INTERVERTEBRALI**, CHE SONO UNA SPECIE DI CUSCINETTO, CHIAMATO ANELLO FIBROSO, CHE SEPARA LE VERTEBRE TRA LORO E AMMORTIZZA LA PRESSIONE TRA DI LORO QUANDO SI SOLLEVANO PESI.



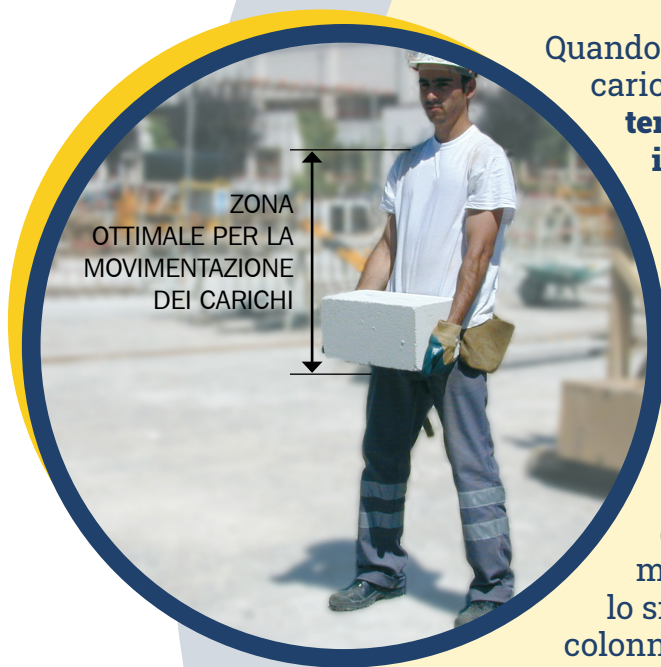
DISCO INTERVERTEBRALE SANO



DISCO INTERVERTEBRALE DANNEGGIATO

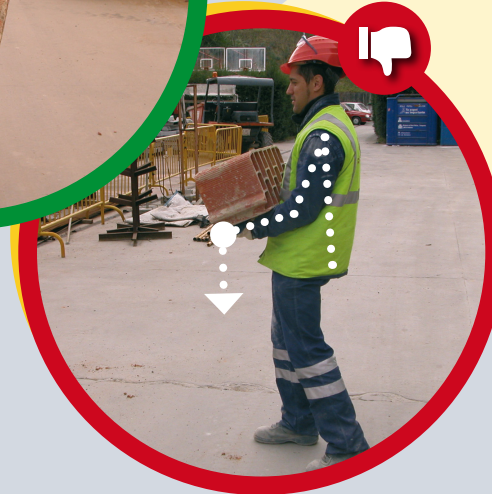


Solleva i carichi flettendo le ginocchia fino a quando non riesci a prendere l'oggetto comodamente e **mantenendo la schiena dritta**. Vi costerà meno e farete uno sforzo minore rispetto a piegare la vita perché i muscoli delle gambe sono più grandi e resistenti e si affaticano più lentamente. Maggiore è la leva che esercitate con la schiena, maggiore è lo sforzo compiuto e più pericolosa è la lesione alle vertebre lombari.



Quando maneggi dei carichi, **cerca di tenere l'oggetto il più vicino possibile al corpo, sopra l'anca e sotto le spalle**. Questa è l'altezza ottimale per la manipolazione dei carichi, in modo da ridurre lo sforzo sulla colonna vertebrale.

Se devi trasportare o sollevare un carico, fallo il più vicino possibile al corpo, con le **braccia distese e la schiena leggermente inclinata all'indietro**; in questo modo otterrai un buon equilibrio e ridurrai le forze di compressione generate sulla colonna vertebrale, diminuendo il rischio di lesioni.



**Non ruotare mai il busto con un carico.** Se devi girarti, fallo muovendo i piedi e orientandoli nella direzione in cui ti sposterai o posizionerai il carico.

Quando spazzi, **assicurati che il manico della scopa sia abbastanza lungo da non doverti chinare**; usa le braccia evitando movimenti della vita e muovi la scopa il più vicino possibile ai piedi. In questo modo, la colonna vertebrale rimarrà dritta e non subirà movimenti di torsione.

