

POSTURA e VISIONE



Introduzione

Per l'esecuzione di qualunque compito manuale l'uomo deve prima bilanciare il proprio corpo in relazione alla forza di gravità e successivamente in relazione all'utilizzo del braccio e della mano. Ciò deve essere eseguito con un minimo sforzo altrimenti anche il bilanciamento "posturale" produce un disturbo percepito come un "rumore di fondo" che interferisce negativamente sull'esecuzione del compito principale.

La postura ottimale durante il lavoro a distanza ravvicinata

La postura ottimale per il lavoro a distanza ravvicinata, tipicamente lettura e scrittura, è quella condizione che minimizza le tensioni e permette una corretta localizzazione spaziale.

In tale posizione, le due linee che congiungono gli occhi con il gomito ed ancora gli occhi con la seconda falange del dito medio, formano assieme all'avambraccio un triangolo approssimativamente equilatero la cui base è inclinata di circa 20° sul piano orizzontale.

Quando si verifica ciò che abbiamo descritto, la distanza degli occhi dal piano di lavoro/osservazione (che può essere il libro, il quaderno, l'album da disegno o il gioco) corrisponde alla distanza che separa il gomito dalla seconda falange del dito medio detta Distanza di Harmon.

Essa indica il valore naturale di ciascuna persona ergonomicamente ottimale dalla distanza tra l'occhio e l'oggetto da osservare con impegno e costituisce la prima e fondamentale regola dalla quale derivano tutte le altre indicazioni.

Ci sono suggerimenti molto semplici ma importantissimi da dare ai bambini nell'ambito dell'utilizzo della visione durante la lettura e la scrittura per ridurre lo stress visivo cognitivo:

- utilizzare un piano inclinato per mantenere il testo di lettura ed il piano di scrittura inclinati di circa 20° (vedi parallelismo fra piano visivo e piano di lettura);
- evitare le posizioni diverse da quella seduta (es: posizione distesa);
- la testa non deve presentarsi inclinata sulla spalla, i due occhi devono trovarsi alla stessa distanza dal foglio;
- l'illuminazione sul piano di lavoro dovrebbe essere circa tre volte maggiore rispetto all'illuminazione nel resto della stanza;
- l'illuminazione sul piano di lavoro deve provenire dal lato opposto rispetto alla mano che scrive (si deve evitare l'ombra della mano sul testo che si sta scrivendo);

POSTURA e VISIONE



- ad intervalli regolari è conveniente alzare lo sguardo dal piano di studio ed osservare per alcuni istanti qualche oggetto che si trovi ad almeno 3-5 metri od oltre (se possibile, si osserverà il panorama che sta oltre la finestra). Se l'immagine dell'oggetto distante risulta transitoriamente sfuocata, si attende che essa torni ad essere nitida indirizzando la propria attenzione visiva proprio sull'oggetto distante;
- la penna deve essere impugnata correttamente fra il pollice, indice e medio posti a 2 cm dalla punta della penna evitando eccessive pressioni sulla penna o sul foglio (ricercare la condizione priva di tensioni delle dita, della mano e del polso).

Quando si è seduti al banco di scuola:

- i piedi devono poggiare completamente sul pavimento o sulla barra poggia-piedi (non mettiamo i piedi intorno alle gambe della sedia, non sediamoci in ginocchio);
- sotto al banco deve esserci lo spazio sufficiente per muovere le gambe; le ginocchia non devono toccare la parte inferiore del piano banco;
- il piano di seduta della sedia non deve comprimere sulle cosce e deve esserci uno spazio libero far la parte posteriore delle ginocchia ed il bordo anteriore della sedia;
- gli avambracci devono poggiare sul banco con un angolo fra il braccio ed avambraccio di circa 90°;

- la schiena deve essere ben poggiata allo schienale della sedia e non curva sul banco;
- non poggiamo il gomito sul banco con il mento poggiato sulla mano;
- non dondoliamo con la sedia;
- gli oggetti che usiamo devono trovarsi sul piano del banco, vicino a noi.

Quando si studia o si gioca al computer è importante ricordare che:

- lo schermo deve essere posizionato frontalmente a distanza di 50-70 cm dagli occhi;
- gli occhi devono trovarsi all'altezza della parte superiore dello schermo;
- gli avambracci devono poggiare sulla scrivania al davanti della tastiera;
- la tastiera deve essere bassa, in maniera tale che la mano sia in linea con il polso (e non flessa in alto o lateralmente);
- il gomito deve trovarsi all'altezza del piano della scrivania (angolo del gomito di 90°);
- bisogna evitare di stare troppo a lungo davanti allo schermo e si deve interrompere ogni tanto l'attività con pause.