

SMART WORKING E STUDIO:**DAI FISIOTERAPISTI DI EPICURA 5 SEMPLICI CONSIGLI PER LA POSTAZIONE DI LAVORO PERFETTA**

Dall'esperienza dei fisioterapisti del primo poliambulatorio digitale i giusti accorgimenti per prevenire i piccoli dolori causati da una postura non corretta

Torino, 23 febbraio 2021. Da ormai un anno le modalità di lavoro sono profondamente cambiate. Secondo la ricerca 2020 dell'Osservatorio Smart Working del Politecnico di Milano, il così detto "lavoro agile" è entrato nella quotidianità degli italiani ed è destinato a rimanerci: al termine dell'emergenza sanitaria si stima che i lavoratori agili, che lavoreranno almeno in parte da remoto, saranno complessivamente **5,35 milioni**.

Questo profondo cambiamento di abitudini e dei ritmi di vita quotidiani, insieme ad una maggiore sedentarietà e a posizioni posturali non idonee mantenute nelle "nuove" postazioni di lavoro e di studio domestiche, hanno contribuito ad incrementare dolori cervicali, lombari e alla colonna vertebrale. Tuttavia, anche in casa, dove non sempre si è dotati di una sedia ergonomica, è possibile creare una confortevole postazione, instaurando abitudini che aiutano il nostro corpo a mantenere e rispettare la propria fisiologia e, quindi, a favorire il benessere.

Dall'esperienza dei fisioterapisti di [EpiCura](#), il primo poliambulatorio digitale in Italia che grazie ad un network di oltre 700 professionisti certificati porta nelle 10 principali città italiane (Torino, Milano, Roma, Firenze, Napoli, Bologna, Brescia, Genova, Catania e Verona) servizi sanitari e socio-assistenziali, 5 semplici accorgimenti per lavorare e studiare da casa senza incorrere in fastidiosi problemi muscolari.

**Usa un cuscino per allentare le tensioni**

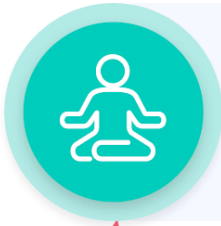
Quando ci si siede su un piano duro il contatto osso-sedile può creare un fenomeno compressivo del nervo sciatico. Il cuscino permette di ammortizzare la compressione e distribuire su di una superficie più ampia il peso del corpo.

**Fai aderire la colonna allo schienale**

Tenere la schiena lontana dallo schienale, nel tempo, crea una tensione cronica di tutta la muscolatura paravertebrale che può dare sintomi quali tensione e dolore lombare, dorsale e cervicale, bruciore in zona scapolare. Aiutati con un cuscino a livello lombo-sacrale o dorso-lombare.

**Utilizza un rialzo per i piedi**

L'appoggio a terra o su un poggiapiedi è estremamente importante per permettere un buon allineamento della colonna vertebrale. Va bene anche accavallare le gambe purché alternandole.



Mantieni il controllo su mente e corpo

Una parte del nostro cervello ci ricorda sempre come ci posizioniamo, come respiriamo, come il nostro corpo vive l'attività che sta svolgendo. Questo ci permette di modificare il nostro atteggiamento quando si rende necessario.



Fai pause e muoviti spesso

Lo stare seduti va assolutamente bilanciato con il movimento. Da semplici movimenti di allungamento, camminare a svolgere attività sportive per riequilibrare mente, corpo, emozioni.



Informazioni su EpiCura

EpiCura è il primo poliambulatorio digitale in Italia nato per ridisegnare il mercato dei servizi sanitari e socio-assistenziali attraverso l'erogazione di prestazioni tempestive e flessibili grazie a un network di 700 professionisti selezionati e certificati dislocati su tutto il territorio nazionale. Basata su un'innovativa piattaforma proprietaria di digital health che offre un modello all'avanguardia di prenotazione, EpiCura è la risposta per le emergenze e chi non può o non ha tempo di spostarsi da casa. La società gestisce migliaia di interventi sanitari e socio-assistenziali ogni mese, a domicilio o presso strutture ospedaliere, 7 giorni su 7 con un tempo medio di attesa inferiore alle 24 ore.

Oggi i servizi sono disponibili nelle 10 principali città italiane: Torino, Milano, Roma, Firenze, Napoli, Bologna, Brescia, Genova, Catania e Verona.

In poco più di 2 anni di attività, EpiCura ha erogato più di 13.000 ore di interventi domiciliari, prendendosi cura di oltre 2.500 famiglie in tutta Italia.

Informazioni per la stampa

Angéla Comunicazione

Simona Vecchies: simona.vecchies@angelia.it – M. 335 1245190

Valeria Carusi: valeria.carusi@angelia.it – M. 348 1301033