

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

UOSD Promozione della Salute, Piani della Prevenzione e Medicina dello Sport

PAUSE ATTIVE a lavoro e a casa



SISTEMA SANITARIO REGIONALE



ASL
ROMA 2

Le *Pause Attive* sono piccole pause di movimento di 5' o 10', eseguibili dovunque: a scuola direttamente in classe, sui luoghi di lavoro presso la postazione lavorativa e negli ambienti domestici.

Sono attività adattabili alle capacità fisiche di tutti, promuovono il movimento in modo divertente e sicuro oltre che essere una strategia efficace per favorire l'attenzione e l'apprendimento. Esse quindi rendono bambini, ragazzi e adulti più attivi e concentrati, consentendo inoltre di prevenire squilibri posturali della colonna vertebrale, problematiche e patologie muscolo-articolari derivanti per esempio dalla posizione seduta prolungata o da una postura non ottimale.

Diversi studi hanno dimostrato anche che le *Pause Attive* contribuiscono in modo significativo a ridurre la sedentarietà e ad aumentare il dispendio energetico. Per tali motivi la *UOSD Promozione della Salute, Piani della Prevenzione e Medicina dello Sport*, ha promosso il progetto *Pause Attive* nel Programma PP1 "Scuole che Promuovono Salute" del PRP 2021-25 (le schede *Pause Attive* a scuola sono disponibili al link <https://www.aslroma2.it/attachments/article/903/PP1%20IMPAGINATO%20PAUSE%20ATTIVE%200%202.pdf>) e intende estendere questa attività sui luoghi di lavoro e a casa.

Come a scuola, anche in **ufficio** è possibile svolgere le *Pause Attive* rimanendo fermi al proprio posto ed eseguendo semplici esercizi che coinvolgono diversi gruppi muscolari, attraverso la mobilitazione articolare e lo stretching. Si consiglia di eseguire una pausa di 10' ogni 2 ore di lavoro. La nostra attenzione, infatti, non è concepita per rimanere concentrati a lungo su uno stesso compito e ciò è particolarmente vero se consideriamo di dover stare davanti a uno schermo per lunghi periodi di tempo. Fare delle *Pause Attive* sul lavoro è dunque altamente consigliato in questi casi, in quanto favorisce l'ossigenazione e il riposo dell'attenzione per qualche minuto.

La pratica delle *Pause Attive* sul lavoro consente di staccare dalle attività di routine per riattivare il corpo e scaricare lo stress accumulato, oltre a migliorare la produttività. Eseguire questi esercizi favorisce anche la secrezione di endorfine nel cervello e di neurotrasmettitori legati alla sensazione di benessere e al buonumore. Ciò, a sua volta, ha ripercussioni sull'autostima in quanto motiva, permettendo di lasciarsi alle spalle la monotonia della routine del lavoro.

Eseguire le *Pause Attive* a **casa** aiuta le persone anziane a prevenire cadute accidentali e relative conseguenze, il peggioramento della salute delle ossa e il declino delle capacità funzionali.

Piano di Prevenzione 2021 - 2025

ESERCIZI PER IL COLLO

- Inclinare lentamente il capo a destra e a sinistra cercando di avvicinare l'orecchio alla spalla.



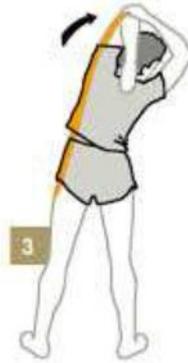
- Ruotare lentamente il capo a destra e a sinistra cercando di arrivare con il mento al di sopra della spalla corrispondente.

ESERCIZI PER LA COLONNA

- Allungare il più possibile sopra la testa le braccia e le dita delle mani, flettere e ruotare il busto a destra e a sinistra.



- Con il braccio sinistro esteso in alto, prendere il gomito sinistro con la mano destra, flettere l'avambraccio sinistro dietro la schiena e spingere verso il basso facendo scorrere le dita della mano sinistra tra le scapole. Ripetere per l'altro lato.



- Inspirare allargando il torace, allungare la colonna, aprire le braccia senza alzare le spalle. Espirare chiudendo il torace.



- Ruotare il busto a sinistra, accavallare la gamba sinistra sulla destra e tirare con la mano destra il ginocchio sinistro. Ripetere per l'altro lato.



- In piedi divaricare leggermente le gambe, flettere il busto in avanti, cercare di raggiungere con le dita delle mani la punta dei piedi senza forzare. Rimanere in posizione di abbandono per 5-10 sec.





- Ruotare i polsi facendo dei cerchi prima verso destra e poi verso sinistra.



- In piedi, ad una distanza di circa 40-50 centimetri, appoggiare le mani sulla scrivania con le braccia estese, fare una flessione sulle braccia e poi ritornare alla posizione iniziale. Ripetere 10 volte.



- Seduto con la schiena dritta, mettere le mani sotto la scrivania, con i gomiti piegati a 90 gradi. Spingere verso l'alto per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 10 volte.

- In piedi, portare i palmi delle mani all'altezza del petto. Spingere il palmo della mano destra contro quello sinistro con le dita verso l'alto. Mantenere la posizione per 20 secondi e poi ripetere 5 volte.
- In stazione eretta con gli arti inferiori leggermente divaricati e con le mani in appoggio al muro all'altezza delle spalle, eseguire i piegamenti con le braccia verso il muro, successivamente spingere.



ESERCIZI PER LE GAMBE

- Stando seduti alla scrivania, alzare la gamba in modo che si stenda completamente e che la punta del piede tocchi la scrivania. Ripetere l'esercizio per almeno 10 volte per gamba.



- Seduti con la schiena dritta, appoggiata allo schienale, sollevare entrambe le gambe fino a stenderle completamente formando un angolo di 90° con il tronco. Mantenere la posizione per qualche secondo, poi ripetere nuovamente l'esercizio.



- Seduti con la schiena dritta e le gambe piegate, chiudere le mani a pugno e metterle all'interno delle ginocchia; poi premere le gambe verso l'interno per 5 secondi cercando di opporre resistenza con le mani. Ripetere 10 volte.

- Stando in piedi flettere la gamba destra e portare il tallone al gluteo afferrando la caviglia. Ripetere per la gamba sinistra.



- Da seduto afferrare la gamba sinistra sotto il ginocchio e portarla verso il petto; ripetere con la gamba destra.



- Partendo dalla posizione seduta con le mani incrociate al petto, allineando fianchi, piedi e ginocchia, alzarsi dalla sedia cercando di non portare il busto in avanti. 2 serie da 8 ripetizioni. Riposo 15 sec.

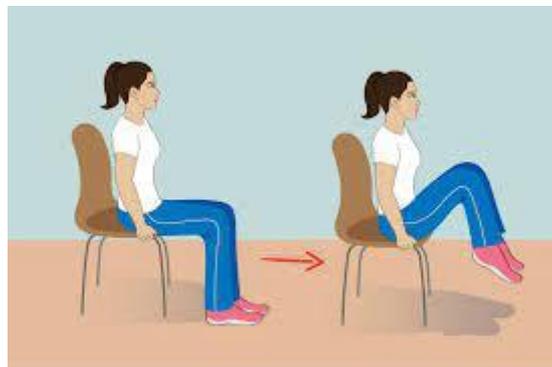


ESERCIZI PER GLI ADDOMINALI

- In piedi, flettere il busto lateralmente, prima a destra e poi a sinistra, con movimenti brevi e veloci.
- Stando seduto, con la schiena dritta ma senza poggiarla allo schienale, contrarre i muscoli addominali e tenere le gambe estese sollevate per 10 secondi.



- Partendo con i piedi appoggiati a terra, sollevare contemporaneamente le gambe senza portarle completamente al petto.





SISTEMA SANITARIO REGIONALE

ASL
ROMA 2

