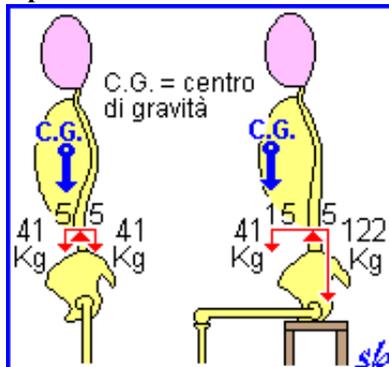


IN FORMA DAVANTI AL PERSONAL COMPUTER

(<http://www.sporttraining.net/>)

Esercizi in palestra (immagini): [Vedi](#)

Differenza di carico sulla colonna lombare tra posizione seduta e stazione eretta



La colonna vertebrale presenta delle curvature fisiologiche a livello cervicale, dorsale e lombare aventi lo scopo di sostenere e ammortizzare il carico della testa, del torace, degli eventuali sovraccarichi esterni e di quelli provenienti dall'impatto dei piedi col suolo. Pertanto è opportuno che vengano mantenute costantemente in qualsiasi postura o movimento del corpo. Ulteriore funzione della colonna vertebrale è quella di proteggere il midollo spinale che si estende dalla base del cervello fino alle vertebre lombari (canale midollare) e dal quale si diramano i fasci nervosi che raggiungono gli organi e le varie regioni del corpo.

Ogni vertebra è collegata con l'altra grazie al disco intervertebrale, morbido all'interno e duro all'esterno. Il disco costituisce, con le vertebre a cui è collegato, una vera e propria articolazione, agendo anche come cuscinetto ammortizzatore.

I muscoli ed i legamenti tengono unite le vertebre e permettono alla colonna di mantenere la posizione eretta.

La colonna vertebrale, è anche sollecitata dall'attività normalmente svolta, particolarmente dalle posizioni assunte per un tempo prolungato che comportano una trazione sulle radici spinali e sui rivestimenti nervosi (in posizione di flessione) e una possibile compressione dell'arteria vertebrale (in posizione di estensione).

Malgrado ogni vertebra sia strutturata in modo tale da sopportare pressioni anche dell'ordine di 1000 kg, una percentuale altissima di persone accusa periodicamente stati dolorosi localizzati nelle varie regioni posteriori del busto.

In assenza di situazioni patologiche stabilizzate (deformità congenite, anomalie strutturali, infiammazioni degenerative, intolleranze alimentari) il **DOLORE CERVICALE, DORSALE O LOMBARE** è causato anche da:

- posture errate protratte per lungo tempo (utilizzo del P.C., guida auto, televisione, lettura, attività professionale, ecc.).

L'eccesso di peso corporeo può aggravare la situazione in quanto alla postura errata si aggiunge un carico ulteriore sulle vertebre e sulle articolazioni.

Le posizioni fisse dovrebbero assumere un atteggiamento corretto (mantenimento delle curve fisiologiche della colonna vertebrale) ed essere interrotte di frequente, almeno ogni ora, rilassando il tratto cervicale e dorsale ed eseguendo, possibilmente, semplici esercizi di mobilità articolare e allungamento muscolare;

- rigidità o scarso tono della muscolatura estensoria e flessoria del busto. La rigidità può essere dovuta, oltre che al mantenere per lungo tempo posizioni fisse del corpo, anche allo stress psichico. Lo scarso tono muscolare, invece, dipende essenzialmente dal sedentarismo e, quindi, dalla perdita progressiva di forza muscolare.

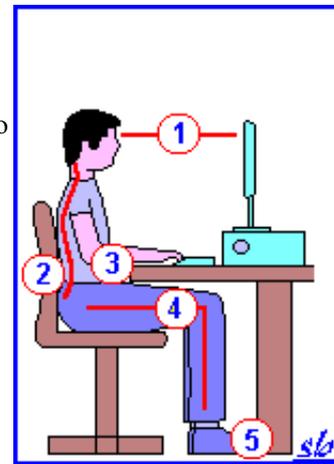
Una ginnastica mirata all'allungamento dei muscoli contratti (stretching) e al rafforzamento dei muscoli indeboliti può dare risultati sorprendenti.

Posizione seduta fisiologicamente corretta

Per mantenere il busto sempre eretto e posizionato in modo che le curve fisiologiche della colonna non vengano annullate o accentuate, è necessario:

- 1) monitor: posto in modo che la linea orizzontale degli occhi corrisponda all'inizio della pagina di lavoro.
- 2) schienale: dotato di supporto lombare e dorsale adeguato a mantenere le

- curve fisiologiche della colonna vertebrale;
- 3) piano della scrivania: posto all'altezza dei gomiti quando il braccio risulta perpendicolare al terreno;
 - 4) altezza della sedia o poltroncina: tale che le ginocchia formino un angolo di circa 90° tra coscia e gamba. Una leggera inclinazione del piano di appoggio orizzontale in avanti favorisce la posizione eretta del busto;
 - 5) piedi: poggiati al suolo su tutta la pianta. Se necessario utilizzare un poggipiedi di altezza adeguata.



Alla sedia classica sono state proposte diverse alternative. Tra queste è di sicura efficacia lo sgabello ergonomico che costringe ad una posizione del busto corretta, rispettando le curve fisiologiche della colonna vertebrale (Figura). Un limite nell'utilizzo di questo attrezzo può essere la eventuale presenza di problemi articolari alle ginocchia.

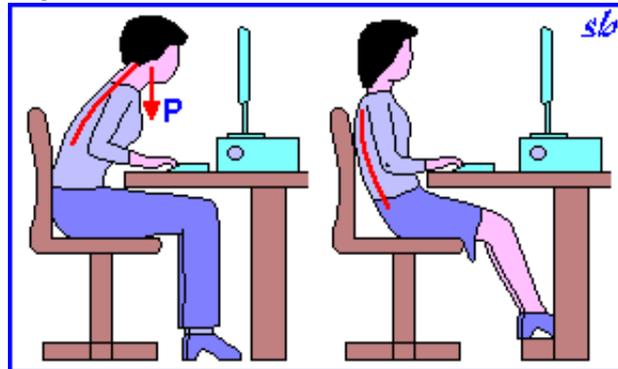
Sgabello ergonomico utile a mantenere la giusta posizione del busto



Posizione seduta fisiologicamente non corretta

Posizioni nelle quali i muscoli del busto e i dischi intervertebrali subiscono uno stress continuo:

- gambe: posizionate troppo indietro o troppo in avanti rispetto alla perpendicolare al terreno. Inoltre gambe incrociate, accavallate, ecc.;
- busto: inclinato in avanti o indietro dove le spalle si allontanano dalla perpendicolare rispetto al bacino.



Atteggiamento del busto	Effetti
Busto curvo e rilassato	- sui muscoli: un costante stiramento che ne limita la funzione fisiologica nel mantenere eretto il busto. Nel tempo perdono tonicità e forza - sui dischi intervertebrali: carichi di punta sul bordo anteriore e ostacolo al metabolismo (nutrizione)
Muscoli del busto eccessivamente contratti	Contratture muscolari che ostacolano la normale circolazione sanguigna e saturano di cataboliti (sostanze di scarto dei processi metabolici) le fibre muscolari. La contrattura, oltre al dolore, agisce come forza compressiva, aggiuntiva al peso corporeo, sui dischi intervertebrali

4 GIUSTA POSIZIONE DI LAVORO

ATTENZIONE:

- posizione del corpo eretta, non tesa
- posizione del capo diritta, sciolta - comoda
- posizione del braccio piegato un pó oltre l'angolo retto
- posizione delle gambe un pó oltre l'angolo retto, il poggiatesta corrispondentemente inclinato



EVITARE:



- Giusta distanza visiva
tastiera e schermo a circa la stessa distanza dagli occhi per lavori continuativi:
ca. 50 cm
per lavori occasionali:
ca. 70 cm
- Utilizzare gli occhiali da vista prescritti dall'oculista
- non usare occhiali bifocali



Come prevenire gli inconvenienti

Ambiente di lavoro

Con questa dizione si vuol intendere sia l'organizzazione spaziale dell'ufficio che deve consentire ovviamente spazi di manovra sufficienti sia la colorazione dei mobili e delle pareti che deve essere tale da evitare i riflessi. In buona sostanza è consigliabile evitare i colori estremi bianco e nero e le superfici lucide. Per la tinteggiatura delle pareti è consigliabile evitare il bianco puro.

Illuminazione

L'illuminazione adeguata del posto di lavoro è l'elemento più importante da curare. Il lavoro al VDT richiede lettura di dati su monitor e contemporanea lettura di dati su carta. Il monitor ha una sua illuminazione; per la lettura di dati su carta si ha bisogno dell'illuminazione naturale ed artificiale.

Questa situazione d'interazione tra sistemi d'illuminazione deve essere controllata e regolata al fine di avere un buon contrasto nel campo visivo dell'operatore. In letteratura tecnica e anche in specifiche normative come la UNI 10380, DIN 5035 ecc., vengono dati valori di riferimento dell'illuminamento espresso in lux per ambienti con VDT. Queste diverse fonti sono concordi nel fissare un range di 300 - 500 lux dell'illuminamento del piano di lavoro. Si è visto che così si riesce ad avere il maggior confort visivo. Questi valori però se possono essere raggiunti con una adeguata progettazione dell'impianto d'illuminazione artificiale sono difficili da ottenere nelle ore diurne in quanto lo stato dell'illuminazione naturale è estremamente variabile. Per questo motivo sono necessarie nei posti di lavoro delle tendine tipo veneziana che consentano la regolazione dell'illuminazione diurna dell'ambiente di lavoro in quanto la luce diretta del sole potrebbe risultare eccessiva e causa di abbagliamenti e scarso contrasto del monitor.

Tavolo di lavoro

Il Dlgs 626 nell'allegato VII da alcune indicazioni su come deve essere un tavolo di lavoro. Indicazioni più precise le ricaviamo dalla norma UNI 9095 specifica per i tavoli per video terminali. In essa si danno le seguenti misure:

Larghezza : 900-1200-1600 mm variabile in funzione degli apparecchi utilizzati.

Profondità: 700-800-900 mm variabile in funzione della distanza visiva ottimale e dello spazio per la tastiera

Altezza: 720 mm per tavolo non regolabile ; 670-770 mm per tavolo regolabile

Vano per le gambe: larghezza minima 580 mm, altezza 600 mm tra bordo inferiore esterno del tavolo e la terra.

Per quanto riguarda il colore del piano di lavoro sono da evitare tavoli lucidi, bianchi o neri per evidenti problemi di riflessione e contrasto. Seguendo queste indicazioni si rispetta la norma di legge: comma d allegato VII Dlgs 626

La superficie del tavolo deve consentire una dislocazione flessibile dello schermo, della tastiera, dei documenti e di quanto

cercare di illuminare, eventualmente con una seconda lampada, le parti in ombra che rientrano nel campo visivo dell'operatore come la zona posteriore al monitor.

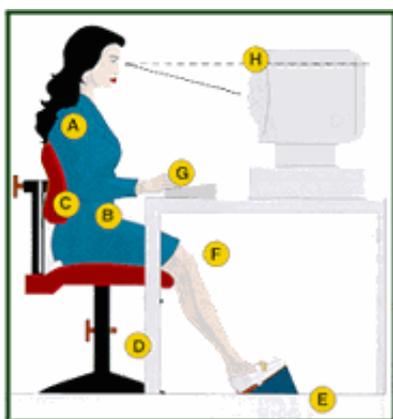
L'unico accessorio veramente indispensabile ed a volte trascurato è un semplice panno morbido ed un detergente per pulire il monitor.

Impianto elettrico

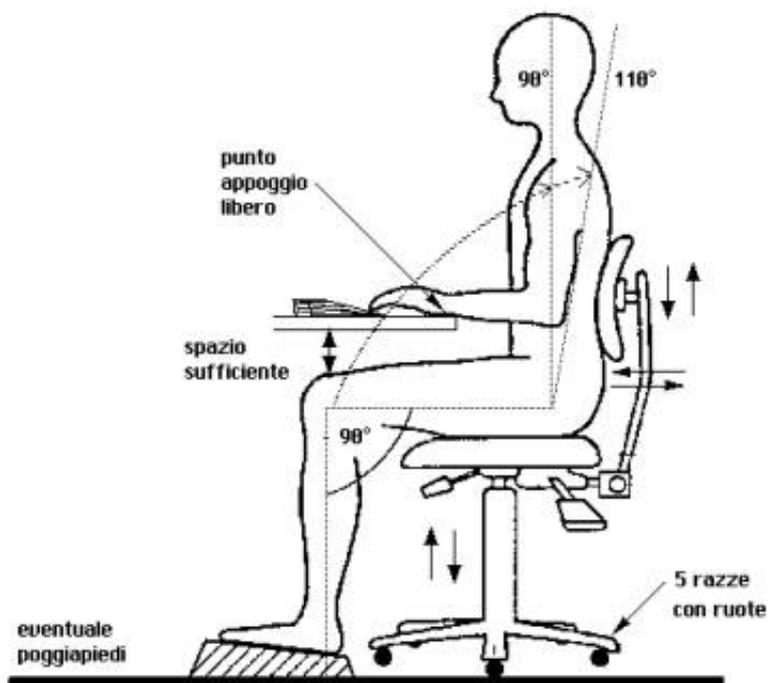
E' necessario che il tavolo del VDT sia posto vicino alle prese evitando percorsi dei cavi che possono essere d'intralcio e pericolosi. Ove non vi è altra soluzione che far passare i cavi sul pavimento gli stessi devono essere protetti da una specifica protezione meccanica. La linea elettrica di alimentazione deve avere il filo di terra ed essere protetta con un relè differenziale. Sono da evitare prese multiple e prese volanti.

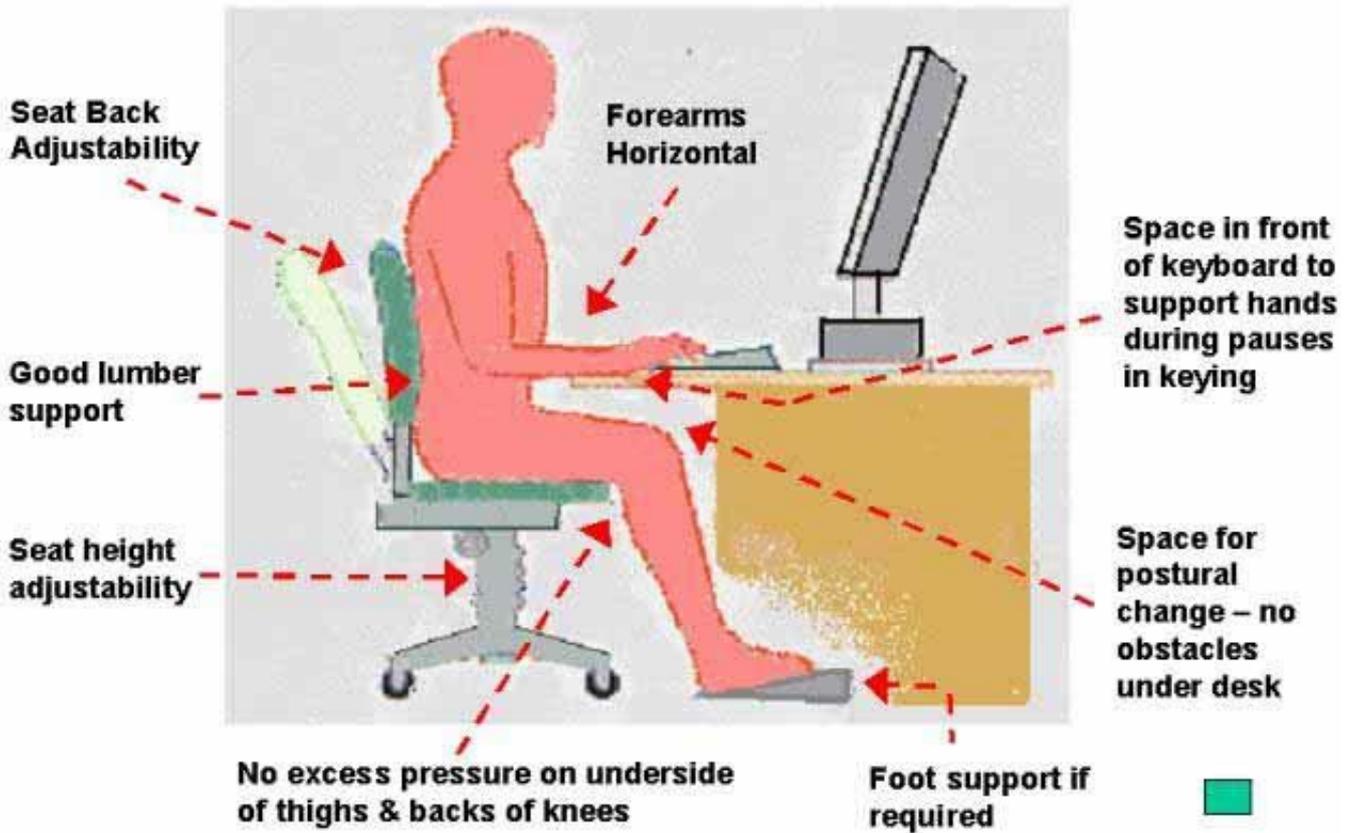
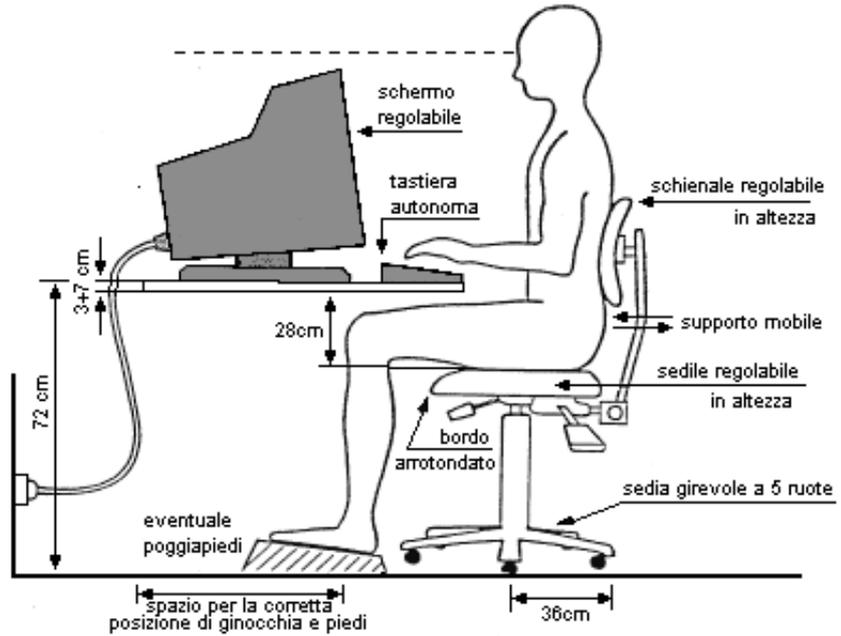
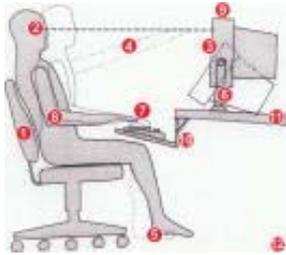
POSIZIONE AL COMPUTER

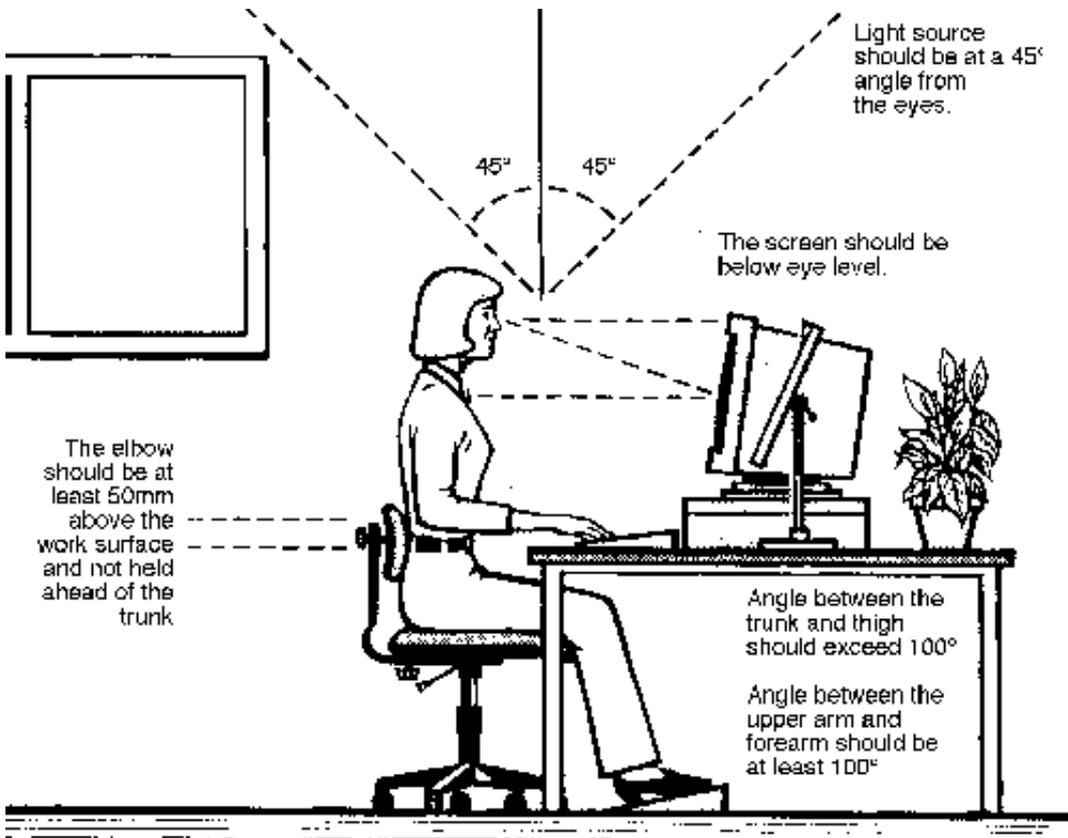
Secondo i ricercatori del Woodend Hospital di Aberdeen, in Scozia, dovremmo cominciare a cambiare le nostre abitudini. Sembra infatti che la classica posizione eretta, con la schiena che non deve appoggiarsi indietro, risulti alla fine molto faticosa: meglio assumere una postura inclinata all'indietro, così da descrivere un angolo di circa 135° tra la coscia e il tronco, invece dei classici 90°. Sarebbe infatti questa la posizione che obbliga al minor sforzo la colonna vertebrale, i muscoli e i tendini.



- A - Spalle rilassate
- B - Braccio e avambraccio ad angolo retto
- C - Schienale adattato alla colonna
- D - Altezza del piano di seduta avanzato
- E - Eventuale pedana poggiapiedi
- F - Coscie in posizione orizzontale
- G - Mani e polsi in linea retta
- H - Parte superiore dello schermo leggermente al di sotto dell'altezza degli occhi



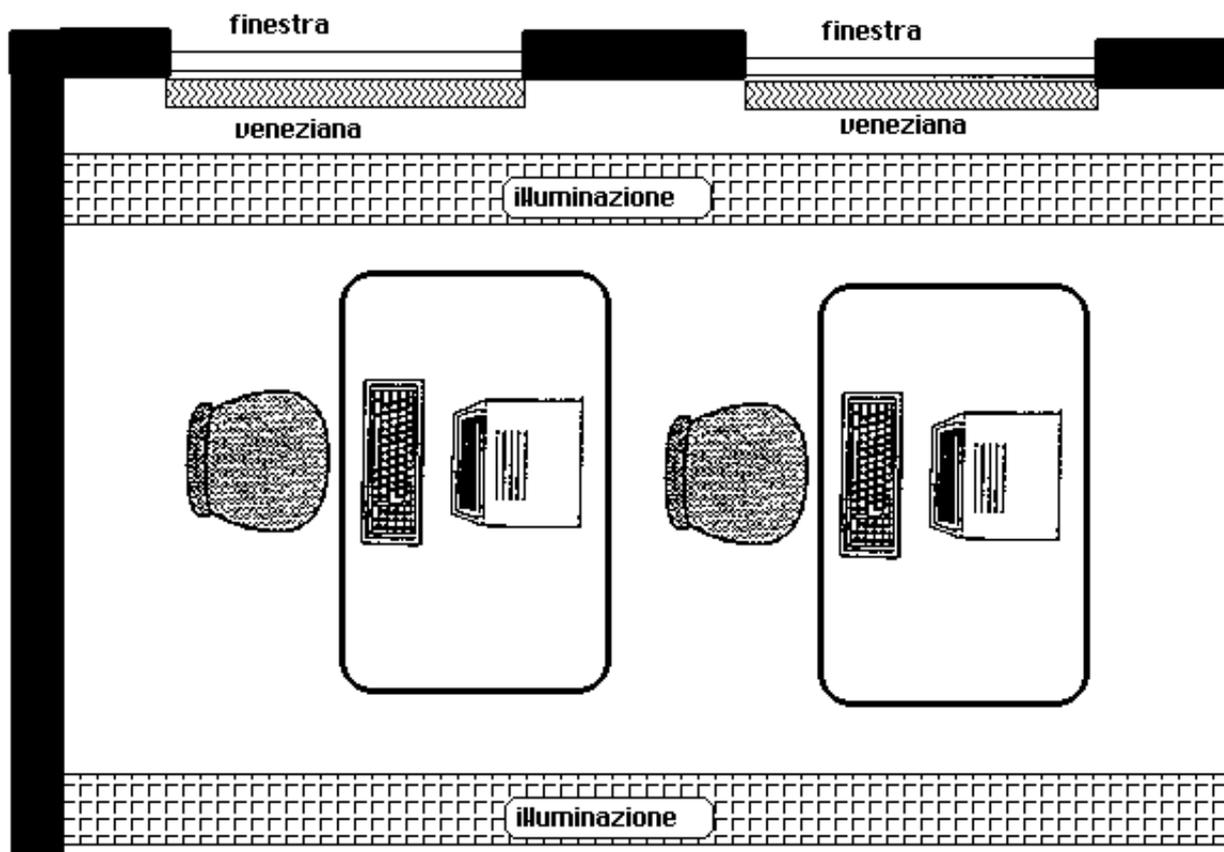




POSIZIONI ERRATE



ILLUMINAZIONE



I POSTI DI LAVORO AL VIDEOTERMINALE

I posti di lavoro al videoterminale devono essere conformi alle prescrizioni dell'[Allegato VII](#) del D.Lgs 626/94 e alle [Linee Guida d'uso dei videotermini](#) pubblicate con Decreto Ministeriale 2 ottobre 2000.

In particolare le attrezzature devono rispondere alle seguenti caratteristiche

Schermo

I caratteri sullo schermo devono avere una buona definizione e una forma chiara, una grandezza sufficiente e vi deve essere uno spazio adeguato tra i caratteri e le linee.

L'immagine sullo schermo deve essere stabile; esente da sfarfallamento o da altre forme di instabilità.

La brillantezza e/o il contrasto tra i caratteri e lo sfondo dello schermo devono essere facilmente regolabili da parte dell'utilizzatore del videoterminale e facilmente adattabili alle condizioni ambientali.

Lo schermo deve essere orientabile e inclinabile liberamente e facilmente per adeguarsi alle esigenze dell'utilizzatore.

E' possibile utilizzare un sostegno separato per lo schermo o un piano regolabile.

Lo schermo non deve aver riflessi e riverberi che possano causare molestia all'utilizzatore.

Tastiera

La tastiera dev'essere inclinabile e dissociata dallo schermo per consentire al lavoratore di assumere una posizione confortevole e tale da non provocare l'affaticamento delle braccia o delle mani.

Lo spazio davanti alla tastiera dev'essere sufficiente onde consentire un appoggio per le mani e le braccia dell'utilizzatore.

La tastiera deve avere una superficie opaca onde evitare i riflessi.

La disposizione della tastiera e le caratteristiche dei tasti devono tendere ad agevolare l'uso della tastiera stessa.

I simboli dei tasti devono presentare sufficiente contrasto ed essere leggibili dalla normale posizione di lavoro.

Piano di lavoro

Il piano di lavoro deve avere una superficie poco riflettente, essere di dimensioni sufficienti e permettere una disposizione flessibile dello schermo, della tastiera, dei documenti e del materiale accessorio.

Il supporto per i documenti deve essere stabile e regolabile e deve esser collocato in modo tale da ridurre al massimo i movimenti fastidiosi della testa e degli occhi.

E' necessario uno spazio sufficiente che permetta ai lavoratori una posizione comoda.

Sedile di lavoro

Il sedile di lavoro dev'essere stabile, permettere all'utilizzatore una certa libertà di movimento e una posizione comoda.

I sedili debbono aver altezza regolabile.

Il loro schienale deve essere regolabile in altezza e in inclinazione.

Un poggiatesta sarà messo a disposizione di coloro che lo desiderino.

[Alcune indicazioni per prendersi cura della vista](#)[Indicazioni per ridurre lo stress visivo](#)[Esercizi per i muscoli oculari](#)[Esercizi rilassanti del collo](#)[Aiuti per il rilassamento](#)[Aiuti per la vista](#)[OCCHI E COMPUTER, DOMANDE E RISPOSTE](#)**Alcune indicazioni per prendersi cura della vista**

Mal di testa, bruciore agli occhi, affaticamento, lacrimazione, sono segnali di un sistema visivo che ha bisogno di aiuto. La nostra vista, al giorno d'oggi, va incontro a forti sollecitazioni. Gli studenti leggono attualmente il triplo dei libri che leggevano i loro nonni. Gli adulti utilizzano continuamente la visione da vicino per il lavoro e per il tempo libero. Il passaggio ai computer ha costretto un numero sempre maggiore di persone a svolgere lavori da vicino per periodi prolungati. Molti problemi dell'occhio e della visione sono il diretto risultato dell'adattamento (o del mancato adattamento) a questo nuovo tipo di impegno visivo da vicino.

Indicazioni per ridurre lo stress visivo

Alzare lo sguardo di tanto in tanto: a intervalli regolari bisogna sollevare lo sguardo dal lavoro da vicino che stiamo svolgendo e osservare un punto distante.

Illuminazione: l'illuminazione sul piano di lavoro dovrebbe essere tre volte maggiore rispetto al resto della stanza. Non leggere con una sola lampada accesa in una stanza buia. Eliminare eventuali riflessi della lampada.

Distanza ottimale: per leggere, lavorare o scrivere da vicino la distanza non deve essere inferiore a quella che intercorre tra polso a gomito (35-40 cm. circa).

Tenere la schiena diritta: fuori il petto, indietro le spalle, sedersi correttamente in modo che entrambi gli occhi siano alla giusta distanza.

Scrittura: reggere la penna a 2-3 cm dalla punta, in modo da vederla senza dover muovere la testa o il corpo.

Televisione: dovrebbe essere osservata a una distanza pari a sette volte l'ampiezza dello schermo (circa 2.5-3mt.), stando seduti correttamente, accendendo luci indirette per evitare riflessi sullo schermo. La TV richiede e sviluppa pochissime capacità visive, per cui specialmente i bambini, dovrebbero guardarla solo poche ore al giorno.

Alimentazione: la nostra dieta deve sempre essere ricca di vitamine, quindi tanta verdura fresca e tanta frutta fresca.

Esercizi per i muscoli oculari

Gli esercizi che seguono hanno lo scopo di rilassare i muscoli contratti degli occhi rendendoli soffici e pieghevoli; si consente agli occhi di muoversi e accomodare più liberamente, accelerando quindi il ripristino del visus normale.

Gli esercizi vanno eseguiti comodamente seduti su una sedia con braccioli, senza occhiali, meglio se di mattina.

Esercizio N. 1

Mantenendo il capo per quanto possibile fermo e rilassato, consentite agli occhi di **guardare su e giù per 10 volte**. Gli occhi dovranno muoversi lentamente e metodicamente, quanto più in basso sia possibile, e poi il più alto possibile; non fate alcuno sforzo, adoperate bensì proprio un minimo di forza. A mano a mano che i muscoli si rilasseranno potrete guardare sempre più in alto e più in basso.

Ripetere questi 10 movimenti 2 o 3 volte, con pause di 1 o 2 secondi.

Esercizio N. 2

Muovete gli occhi **da un lato all'altro** il più laterale possibile, senza alcun sforzo, **ripetere questi movimenti 10 volte per 2 o 3 volte con pause di 1 o 2 secondi.**

Esercizio N. 3

Muovete dolcemente e lentamente gli occhi **in cerchio**, poi ruotateli in direzione inversa, fate questo **4 volte** usando il minimo di forza, senza sforzi.

Ripetete i 4 movimenti 2 o 3 volte con pause di 1 o 2 secondi.

Esercizio N. 4

Tenete ritto il dito indice della mano destra a circa 20 cm. dagli occhi, guardatelo, poi spostate lo sguardo dal dito ad un qualsiasi oggetto che disti almeno 3 metri.

Guardate dall'uno all'altro **10 volte**, riposare 1 o 2 secondi, poi ripetete l'esercizio per 2 o 3 volte; eseguite questo esercizio piuttosto velocemente.

Esercizi rilassanti del collo

Gli esercizi che seguono hanno lo scopo di rilassare i muscoli contratti del collo, devono essere praticati anche se si sta seguendo un corso di cura per la colonna vertebrale. L'ora migliore per eseguirli è **al mattino**, alzandosi, e dovranno durare complessivamente **soltanto 4 o 5 minuti**.

Esercizio N. 1

Tenetevi in piedi, senza irrigidirvi, le mani lungo i fianchi; sollevate le braccia quanto più in alto sia possibile, poi il più possibile all'indietro, indi abbassateli e ritornate alla posizione di partenza effettuando con le braccia un movimento circolare piuttosto vigoroso. **Ripetere 25 volte** come un unico, ininterrotto movimento circolare delle braccia.

Esercizio N. 2

Simile all'esercizio precedente ma invertendone la direzione, **ripetere 25 volte** come un unico movimento circolare ininterrotto.

Esercizio N. 3

Lasciate che il mento cada in avanti, il più possibile vicino al petto, mantenendo il collo rilassato; sollevate, poi, la testa e fatela cadere il più possibile all'indietro sulla schiena. **Ripetere 10 volte.**

Esercizio N. 4

Lasciate cadere il mento in avanti sul petto, poi descrivete un circolo completo, girando prima verso destra, poi ripetete girando in senso contrario.

Descrivete 10 circoli completi.

Esercizio N. 5

Volgate la testa quanto più possibile verso sinistra, mantenendo immobile il resto del corpo, tornate in posizione normale, quindi volgete la testa il più possibile verso destra. **Ripetere 10 volte lentamente.**

Aiuti per il rilassamento

Palming

È indispensabile per indurre un rilassamento degli occhi e dei tessuti circostanti più completo e consapevole di quanto

possa ottenersi con l'azione del sonno.

Occorre sedere comodamente su una poltrona o su un sofà, rilassatevi al massimo, sentitevi sciolti e comodi, poi chiudete gli occhi e copriteli con le mani, incrociandole leggermente, in modo che il palmo sinistro sia sull'occhio sinistro e il palmo destro sul destro. Tenete le palme delle mani leggermente a coppa, in modo che il naso sia libero, non premete sugli occhi ed evitate che filtri della luce attraverso le mani; potete tenere gli occhi aperti o chiusi, come preferite, l'importante è che non vediate alcuna luce. Con gli occhi completamente coperti lasciate ricadere i gomiti sulle ginocchia, mantenendole strette tra loro, è possibile eseguire il palming anche da seduti appoggiando i gomiti su di un tavolo.

Compiere dai 10 ai 30 minuti, 2 o 3 volte al giorno.

Sbattere le palpebre (blinking)

Coloro che soffrono di vista difettosa effettuano il battito delle palpebre sporadicamente e con sforzo, anziché ammiccare spontaneamente e inconsciamente.

Imparate ad ammiccare una o due volte ogni 10 secondi (ma senza sforzo), qualsiasi cosa stiate facendo in quel momento, specialmente mentre leggete.

Luce solare (sunning)

Chiudere gli occhi, faccia al sole (in mancanza di sole potete usare una lampada daylight da 100 watt) muovendo dolcemente la testa da un lato all'altro accertandosi che i raggi cadano ugualmente su tutte le parti degli occhi, eseguirlo per circa **10 minuti 2 o 3 volte al giorno**; ha un effetto di vasodilatazione localizzata agli occhi dovuta al calore, rilassando così i muscoli e nervi.

Acqua fredda

Tonifica gli occhi ed i tessuti circostanti; ogni volta che vi lavate, curvatevi sul lavandino, sollevate le mani piene d'acqua fino a 5 cm. dagli occhi chiusi, poi scagliate l'acqua sugli occhi, vivamente ma non con violenza. **Ripetete circa 20 volte**, poi asciugatevi strofinando vigorosamente gli occhi chiusi con l'asciugamano durante un minuto o due.

Aiuti per la vista

Memoria ed immaginazione

Guardate un piccolo oggetto, osservatene la forma ed il volume, fate scorrere gli occhi sul suo contorno, e poi, dopo averne afferrato un ritratto mentale il più chiaro possibile, chiudete gli occhi e cercate di rievocarlo con la maggiore perfezione che vi sia possibile. Riaprite gli occhi, guardate di nuovo l'oggetto, e ripetete quanto sopra. **Fate questo esercizio circa 5 minuti al giorno.**

Focalizzazione centrata

Significa vedere meglio dove state guardando, fissate un rigo stampato su un libro, poi concentratevi su di una parola al centro del rigo, quindi chiudete gli occhi ed immaginatevi di vedere il rigo con la parola in questione più nettamente rilevata e delineata nei confronti del resto; lasciate pure che il resto rimanga sfuocato quanto vuole. Riaprite gli occhi, guardate di nuovo la parola e ripetete il tutto. **Continuate per circa 5 minuti al giorno.**

Lettura

Il leggere è uno dei modi migliori per conservare attivi e sani gli occhi, solo se questi riescono a rimanere costantemente rilassati, altrimenti l'effetto può essere controproducente.

Fondamentale è la distanza di lettura che non deve mai essere inferiore alla distanza intercorrente tra il gomito ed il polso del nostro avambraccio.

OCCHI E COMPUTER, DOMANDE E RISPOSTE

- Problemi di affaticamento? monitor consigliabili?

Lavorare al video per gli occhi è molto faticoso, si crea arrossamento, bruciori, sensazione di sabbia negli occhi, ecc. ecc. Inoltre cefalea sovraorbitaria e tempiale da disturbi della convergenza oculare, dolori cervicali da contrazione muscolare, ecc. Il monitor consigliabile è uno dell'ultima generazione ultrapiatti, senza sfarfallii, con dimensioni medio grandi 15-17 pollici, in modo da utilizzarlo a 60-70 cm di distanza.

- Soste durante il lavoro?

Conviene sospendere il lavoro al video ogni 15 min e guardare lontano per almeno 2 min., utile anche sciogliere la colonna cervicale con appropriati esercizi rilassanti.

- Accorgimenti posturali?

Corretta postura alla scrivania, colonna dritta, spalle dritte, braccia ben appoggiate, video distante la misura del braccio teso davanti a sé, assenza di riflessi dannosi (finestre, lampade, ecc.) sulla superficie del monitor.

- Per utilizzatori miopi e miopi astigmatici?

Correggere perfettamente il difetto visivo e curare la distanza dal monitor (il miope tende a stare troppo vicino), ma la correzione ideale è mediante il laser ad eccimeri (se la miopia si è stabilizzata), così si ottiene il giusto equilibrio tra correzione, distanza di lavoro ed affaticamento.

- Per ipermetropi, astigmatici e presbiti?

L'ipermetrope giovane tende ad usare poco gli occhiali, ma sbaglia, deve metterli per affaticare meno il sistema di accomodazione, se non è abituato all'occhiale, il laser può aiutarlo correggendo il difetto in maniera definitiva. Il presbite invece deve utilizzare degli occhiali multifocali per poter vedere alle varie distanze come la scrivania, il video, la persona

davanti, ecc.

- Schermi antiriflesso?

Sono utili per i monitor monocromatici di vecchia generazione

- Occhiali particolari? lacrime artificiali o colliri?

Gli occhiali da vista devono essere antiriflesso e con il filtro delle onde elettromagnetiche emesse dal monitor, le lacrime artificiali sono utili perchè l'affaticamento porta a secchezza e bruciori oculari. Chi usa le lenti a contatto in genere soffre maggiormente del problema

- Integratori alimentari?

Non fanno molto, ma sicuramente non fanno male!! Se una persona è sana, segue una alimentazione bilanciata (oggi giorno è difficile), riposa bene e non è stressata, sicuramente non ne ha bisogno; altrimenti possono aiutare.

- Occhiali o lenti a contatto?

La miglior correzione probabilmente spetta a chi ha corretto il proprio difetto mediante il laser ad eccimeri, poiché si ottiene una correzione simile alle lenti a contatto (spesso superiore) senza dover sopportare i fastidi legati all'affaticamento dovuti all'uso delle lenti. L'esperienza di questi anni ha dimostrato che la vita al video per questi pazienti è decisamente migliorata.

- Illuminazione?

Il neon è quanto di peggio, a causa del contrasto anomalo derivante dalla sua lunghezza d'onda, ideali le lampade daylight o le lampade alogene, utile la lampada da tavolo per illuminare il piano di lavoro.