LA MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI

Come evitare danni alla colonna vertebrale

MEGAITALIAMEDIA

Indice del corso

Introduzione

La colonna vertebrale

Prevenzione

Esempi di sollevamenti

INTRODUZIONE

MEGAITALIAMEDIA

INTRODUZIONE

La salute e la sicurezza sono <u>beni essenziali</u> nella nostra vita

ed è proprio per questo motivo che la salute deve essere tutelata attraverso l'adozione di comportamenti precisi e prudenti.

INTRODUZIONE

Ci sono attività lavorative che possono <u>apparire</u> *meno esposte a rischi*

La sottovalutazione di questi rischi porta a comportamenti individuali dannosi con il conseguente sviluppo di dolori e patologie anche gravi.

Attenzione alla schiena!

La movimentazione manuale dei carichi è un atto frequente

ma al tempo stesso pieno di pericoli per la schiena!

La movimentazione non corretta può portare a gravi lesioni con forti dolori!

MEGAITALIAMEDIA

Attenzione alla schiena!

La schiena quando è seriamente rovinata non è più curabile

per questo bisogna evitare ogni atteggiamento imprudente e ogni postura scorretta

Una maggiore attenzione alla nostra salute nel presente può evitarci di ricorrere a stampelle o sedie a rotelle nel futuro!

MEGAITALIAMEDIA

LA COLONNA VERTEBRALE

MEGAITALIAMEDIA

LA COLONNA VERTEBRALE

La colonna vertebrale è il pilastro della parte superiore del corpo!

Le ossa, i muscoli e i legamenti collegati assicurano la rigidità e l'agilità del corpo

Quindi: devono essere *accuratamente conservati!*

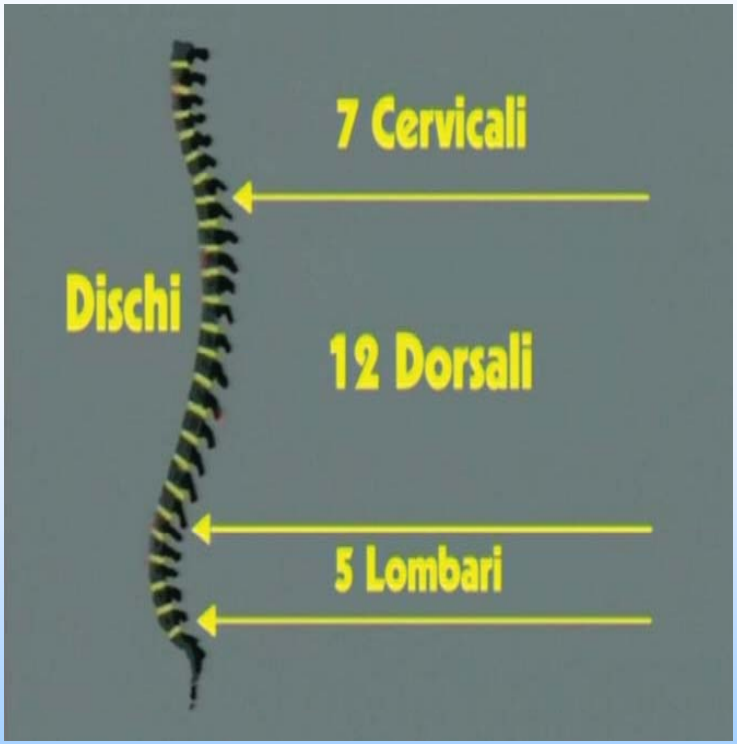
LA COLONNA VERTEBRALE

La colonna vertebrale è costituita da vertebre sovrapposte a forma di "*S*" *e divise in segmenti:*

regione cervicale

regione dorsale

regione lombare



MEGAITALIAMEDIA