

## SALUTE E BENESSERE: UNA GUIDA PER ANIMATORI E ILLUSTRATORI

Oggi vi presentiamo alcuni consigli mirati a prevenire crampi, dolori o infortuni che possono essere causati da periodi prolungati seduti alla scrivania nelle lunghe ore passate a disegnare.

Potrebbe sembrare sciocco, ma in realtà il lavoro di illustrazione o animazione PUO' causare infortuni. I problemi derivanti da uno stress ripetitivo e continuo sono molto comuni in questo mestiere. Il danno, prodotto da movimenti ripetitivi, prolungati e innaturali, come digitare sulla tastiera, scrivere o disegnare, è in genere a carico al sistema muscolare /tendineo/nervoso e tipicamente viene nominato "Lesioni da Sforzo Ripetitivo" (LSR) o Repetitive Strain Injury (RSI). Nel nostro caso le parti più colpite sono collo, spalle, avambracci, polsi e mani.

Ad esempio, lavorando per più di 50 ore a settimana sulla vostra tavola grafica o foglio può portare a crampi/tendiniti a polsi e braccia.

E' importante capire quale uso dei muscoli può portare a dello stress fisico. Prestate attenzione a come tenete le vostre mani quando non le state usando, quanta forza e pressione impiegate per tenere in mano la matita e con che tensione mantenete mani e dita. Tenete ad esempio il polso piegato senza un motivo? Diverse piccole abitudini a cui non facciamo attenzione possono contribuire a stressare i muscoli e tendini.

Sono situazioni assolutamente da non sottovalutare e da trattare precocemente per evitare di incorrere in lesioni più gravi che possono portare a prolungate pause forzate dall'attività lavorativa (INCUBO)

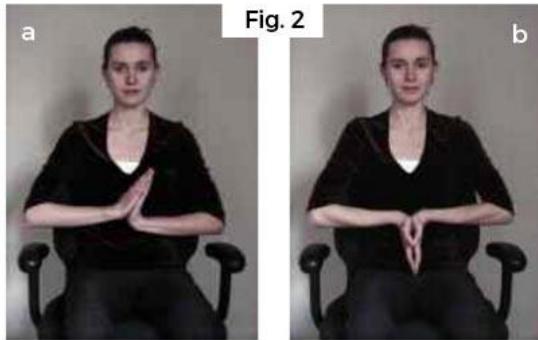
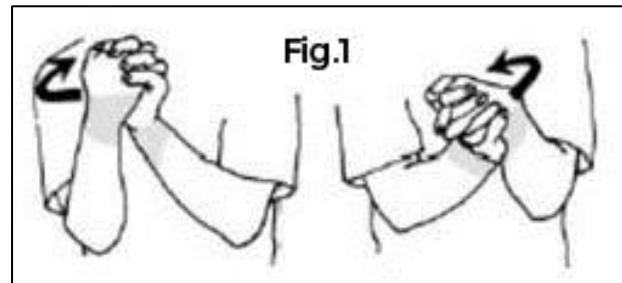
Cosa si può fare, quindi? Stretching, stretching e ancora stretching...ma gentile! Ricordate che un muscolo stressato non risponde allo stretching nello stesso modo in cui farebbe un muscolo in condizioni normali. E' importante ricordarlo quando si fanno esercizi di allungamento. Se state percependo sintomi precoci da tendinite al polso o all'avambraccio (tipicamente dolori associati alla regione anatomica del tendine che compare o si accentua con una leggera pressione della zona) è opportuno interrompere l'attività ed allungare i muscoli che attraversano quella zona.

Agite lentamente, prestando attenzione alle sensazioni e facendo in modo che l'esercizio non arrivi mai a essere doloroso. In particolare, risulta utile incorporare movimenti rotazionali.

### ESERCIZI DI DISTENSIONE MUSCOLARE

Distensione mani: posizionate gli avambracci sui braccioli di una sedia, facendo avanzare le mani oltre il bracciolo con i palmi rivolti in basso. Inspirate/espirate e lentamente chiudete la mano in un pugno abbastanza rilassato. Lentamente aprite. Ripetete per 10 volte.

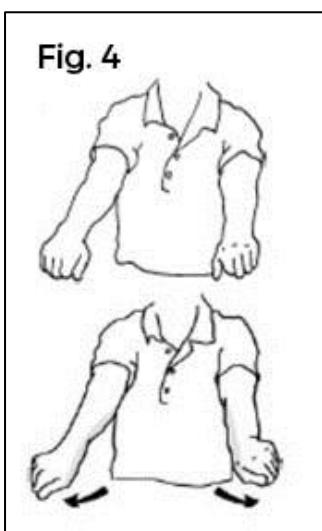
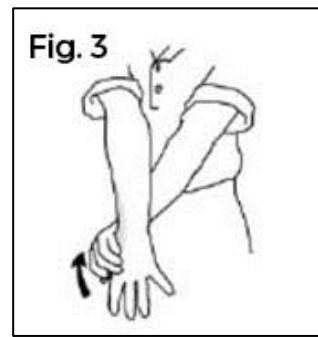
Doppia rotazione dei polsi (Fig 1): afferratevi le mani di fronte intrecciando le dita. Inspirate/espirate e ruotate i polsi in senso orario per 10 volte, continuando a respirare. Ripetere in ugual modo in senso antiorario.



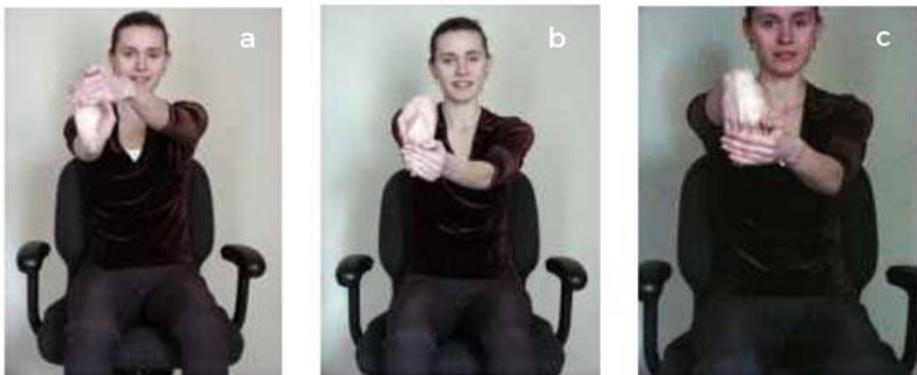
Pressioni palmari (Fig 2a): unite le vostre mani palmo a palmo, all'altezza del petto. Espirate e spingete il palmo destro su quello sinistro fino a che non percepite un lieve tensione. Mantenete per 15 secondi, continuando a respirare. Rilasciate, e spingete il palmo sinistro sul destro. Alternativamente (Fig 2b): sempre nella posizione palmo a palmo altezza petto, ruotate le mani giunte in modo da portare la punta delle dita in

direzione dell'ombelico fino al percepire una leggera tensione. Non importa che la punta delle dita punti completamente in basso, ruotate fino a quando percepite la tensione e non forzate. Mantenere la posizione per 15 secondi.

Presa dei polsi (Fig 3): estendete la mano destra davanti a voi, all'altezza della spalla, con il palmo rivolto verso l'alto. Portate la mano sinistra sotto l'avambraccio per afferrare da sotto il pollice della mano destra. Inspirare. Espirate e lentamente fate ruotare il pollice-polso-avambraccio destro in senso orario verso il basso fino a che non sentite una leggera tensione. Mantenete per 15 secondi. Continuate a respirare. Ripetete lo stesso esercizio sulla mano sinistra aiutandovi con la destra e ruotando in senso antiorario.



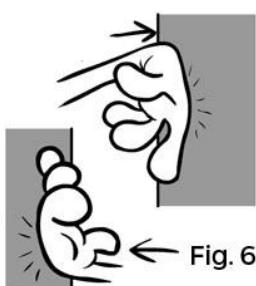
Circoli con il polso (Fig 4 ): Sedete in posizione naturale con le vostre braccia appoggiata ai braccioli. Fate scivolare leggermente in avanti gli avambracci e chiudete le mani in pugni non stretti. Inspirate. Espirate e ruotate lentamente i polsi verso l'esterno lasciando che gli avambracci seguano il movimento. Ruotate 10 volte continuando a respirare. Tenete i pugni lievemente chiusi cambiate verso della rotazione, verso l'interno, ed eseguite per 10 volte. Durante la rotazione dovreste sentire una leggera tensione nel poso. Se non sentite nulla accentuate il raggio della rotazione.

**Fig.5**


Estendete il braccio destro con il palmo parallelo al corpo, dita in direzione del soffitto. Inspirate ed espirate. Usando la mano sinistra, tirate gentilmente le dita verso il vostro corpo fino al percepire una leggera tensione. Mantenere per 10

secondi (Fig 5). Ripetere per 5 volte. Eseguite anche con l'altro braccio. Eseguite lo stesso esercizio tenendo il palmo sempre rivolto all'esterno ma con le dita che puntano in basso (Fig 5b)

Estendere il braccio destro con il palmo verso il basso. Piegate il polso verso il basso e con la mano sinistra tirate la punta delle dita verso il proprio corpo (Fig 5c). Mantenete la tensione per 10-30 secondi e ripetete sulla mano sinistra.



Appoggiate il dorso della mano contro la parete ed effettuate una lieve pressione mantenendo la posizione per la massimo 30 secondi (Fig 6). Ripetete con l'altra mano.

### RINFORZO DI POLSI E AVAMBRACCI

Rafforzare la muscolatura dei polsi e avambracci con appositi esercizi può aumentare la resistenza e aiutare a prevenire problematiche muscolari e tendinee.

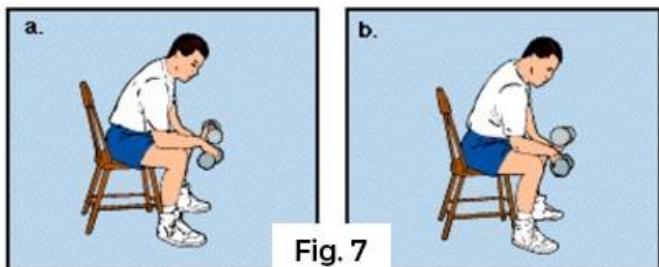
Esercizi efficaci di rinforzo possono essere eseguiti senza pesi utilizzando spesse bande elastiche di gomma, palle da tennis o antistress. Eseguite prima l'esercizio con i vostri gomiti piegati, poi progressivamente arrivando con il braccio dritto davanti a voi. Strizzate la palla con decisione e mantenete la presa per tre secondi, poi rilassate. Ripetete fino a che il muscolo non inizia a stancarsi.

Usando dei pesi.

Iniziate senza pesi ed eseguire set di 10-15 ripetizioni giornalmente. Quando sarete in grado di eseguire 30 ripetizioni per due volte consecutive senza affaticare il muscolo potete usare pesi da 0,5 kg e ricominciate da 10-15 ripetizioni cercando di salire gradualmente fino a 30. Nel tempo incrementate gradualmente di 0,5 kg fino a 1,5 kg per poi incrementare di 1kg alla volta fino a 3,5kg. Una volta raggiunto il peso di 1,5 kg, da lì in avanti arrivate fino a 20 ripetizioni. Gradualmente cercate di distendere il gomito (senza bloccarlo) .

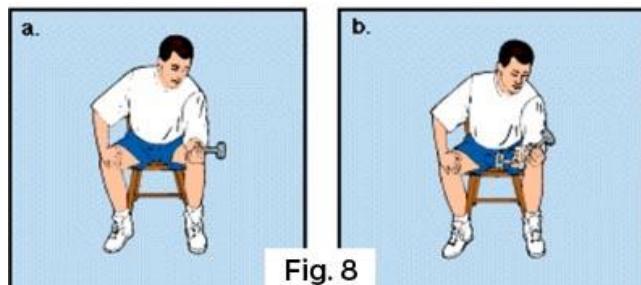
Per gli esercizi di estensione delle dita, posizionate una spessa fascia di gomma tra le dita, alla loro base. Con il palmo rivolto verso il basso, estendete le dita più che potete. Mantenete la posizione per 3 secondi e poi rilasciare. Continuate fino a che dita e

avambraccio non si affaticano. Mano a mano che l'esercizio diventa più facile spostate la fascia verso le punte e successivamente procedete con fasce gradualmente più spesse.

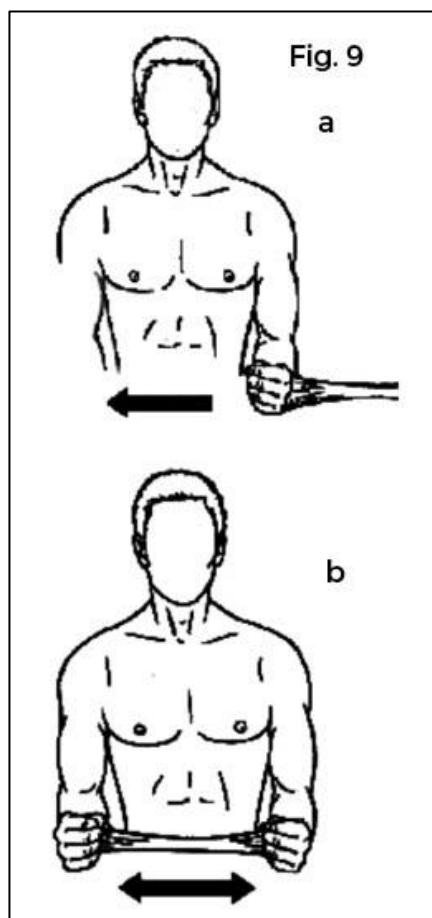

**Fig. 7**

Per fare i piegamenti con il polso sedetevi su una sedia con l'avambraccio posato sulla coscia (Fig 7). Con il palmo rivolto verso il basso (a) e impugnando un manubrio da ginnastica, piegate lentamente il polso verso l'alto, più in su che si può e mantenete la posizione per 2 secondi prima di riabbassare lentamente. Ripetete in maniera simile ma con il palmo verso il l'alto (b). Un esercizio avanzato consiste nell'eseguire la manovra tenendo il braccio disteso davanti a se.

Rotazione degli avambracci (Fig 8). Sedete con gli avambracci appoggiati sulle cosce e i palmi rivolti in alto (a). Impugnate l'estremità di un manubrio (non al centro quindi) e ruotate lentamente l'avambraccio fino a che il palmo non sia rivolto verso il basso (b). Mantenete la posizione per 2 secondi e lentamente tornare nella posizione iniziale.


**Fig. 8**

## TECNICHE DI RINFORZO DELLE SPALLE


**Fig. 9**

Intra- ed extra-rotazione della spalla (Fig 9). Mantenete il gomito a 90° davanti a voi, adiacente ai vostri fianchi. Agganciate un fascia elastica ad una porta o muro e tenete l'altra estremità con la mano. Ruotate l'avambraccio internamente (a) di una decina di cm e mantenete la posizione per 5 secondi. Ritornate lentamente alla posizione iniziale. Eseguite per 15-20 volte per ogni braccio. Lo stesso esercizio, con le stesse tempistiche e numero di ripetizioni viene poi svolto ruotando esternamente l'avambraccio (b).

Tutti questi esercizi andrebbero svolti quotidianamente. Progredite con il vostro ritmo, senza strafare. Alcuni aumenteranno di più il peso altri meno. Dipende dalla propria fisiologia e anatomia. All'inizio sicuramente risulta difficile autodisciplinarsi nel farlo, ma una volta preso il ritmo, diventa naturale e gli effetti molto evidenti. In particolare la routine di stretching andrebbe eseguita ad inizio giornata, per preparare il corpo, e alla fine , per ristorare la muscolatura dopo lo sforzo.

In particolare sciogliete mani, polsi e spalle e distendete le dita (mantenendo la posizione per 10 secondi) circa ogni ora

Se prima o dopo gli esercizi percepite fastidio o lieve dolore, applicate ghiaccio nella zona interessata per 10-20 minuti.

**IMPORTANTE:** non forzate fino a sentire male. Se in alcuni esercizi dovreste percepire dolore diminuite il peso, il grado di movimento o il numero di ripetizioni, fino a che la sensazione torni di semplice tensione.

Se i dolori persistono, chiaramente sarà necessario consultare il medico e/o il fisioterapista.

**BUON LAVORO!**