

Salute muscoloscheletrica

Qui di seguito troverete contenuti e immagini che possono essere utilizzati in una campagna e-mail per aiutare a educare i dipendenti sul miglioramento della salute muscoloscheletrica (salute della schiena). Sentitevi liberi di condividerli con i vostri dipendenti; potreste anche voler includere informazioni su qualsiasi servizio di telemedicina (se disponibile) e altre caratteristiche del piano sanitario.



e-mail 1



Salute muscoloscheletrica

La lombalgia è molto comune e dipende da fattori diversi come l'inattività prolungata, la mancanza di esercizi di allungamento, una cattiva postura, un paio di calzature non idonee, movimenti scorretti, obesità, invecchiamento e fattori genetici. La spina dorsale, costituita da vertebre impilate l'una sull'altra, è la struttura che sostiene il nostro corpo. L'area lombare è una delle regioni della colonna vertebrale più soggetta a dolori.

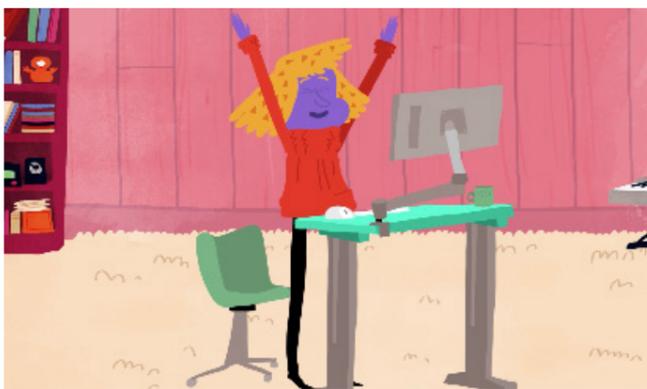
Nei prossimi giorni, vi forniremo informazioni su come migliorare la vostra salute muscoloscheletrica (salute della schiena). Nel frattempo, vi invitiamo a guardare questo video per conoscere le cause, i fattori di rischio e la prevenzione:

www.geb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/health-kits/musculoskeletal-health-italian

Questa campagna è presentata da Generali Employee Benefits Network **geb.com**

Le informazioni non sono progettate per fornire consigli medici. Si consiglia di consultare il proprio professionista sanitario per conoscere le tematiche sulla salute.

e-mail 2



Suggerimenti per una migliore salute della schiena

- Ecco alcuni consigli per una migliore salute della schiena
- Prestare attenzione alla postura; un corretto allineamento della testa con il busto e le spalle con i fianchi aiuta a prevenire sforzi inutili causati da torsioni o piegamenti in avanti.
- Evitare lo stile di vita sedentario, stare seduti per lunghi periodi causa danni ai dischi e rigidità nella colonna vertebrale.
- Quando si solleva qualcosa, assicurarsi di piegare le ginocchia, tenere la schiena dritta e l'oggetto vicino al corpo.
- Evitiamo le torsioni durante il sollevamento di un oggetto e tutti i movimenti ripetitivi che comportano torsione e rotazione.

Nella nostra prossima e-mail imparerete ancora di più su come potete mantenere una schiena sana. Nel frattempo, vi invitiamo a guardare questo video per conoscere le cause, i fattori di rischio e la prevenzione: www.geb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/health-kits/musculoskeletal-health-italian

Questa campagna è presentata da Generali Employee Benefits Network **geb.com**

Le informazioni non sono progettate per fornire consigli medici. Si consiglia di consultare il proprio professionista sanitario per conoscere le tematiche sulla salute.

e-mail 3



Migliorare la salute della schiena, a partire da oggi

Ecco alcuni consigli utili per migliorare la salute della schiena:

- allungare la schiena ogni giorno, bastano pochi minuti,
- indossare scarpe di supporto, comode e con il tacco basso,
- dormire su un materasso rigido da sostenere la colonna vertebrale e facilitare la distensione delle curve spinali,
- mantenere un peso sano
- e, infine, smettere di fumare per migliorare la circolazione e la salute dei tessuti spinali.

Vi invitiamo a guardare questo video per conoscere le cause, i fattori di rischio e la prevenzione:

www.geb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/health-kits/musculoskeletal-health-italian

Questa campagna è presentata da Generali Employee Benefits Network **geb.com**

Le informazioni non sono progettate per fornire consigli medici. Si consiglia di consultare il proprio professionista sanitario per conoscere le tematiche sulla salute.