

## DECALOGO PER LA PREVENZIONE DEI DISTURBI DA USO PROFESSIONALE DI PDA-PHONE

1. Leggere attentamente le istruzioni del proprio PDA-phone prima dell'uso.
2. Alternare le altre dita all'uso dei pollici.
3. Digitare dolcemente i tasti imprimendo la minima forza necessaria.
4. Effettuare una breve pausa ogni 5 minuti di uso continuativo e comunque limitare una sessione a 10-15 minuti al massimo.
5. Utilizzare una tastiera esterna ogni volta che è possibile, privilegiando comunque l'uso del computer da tavolo per invio/ricezione e mail.
6. Utilizzare il PDA per brevi risposte, o per rapide consultazioni, evitando di scrivere lunghi testi.
7. Utilizzare, se possibile, il PDA con avambracci appoggiati ad un piano e non 'sospesi'.
8. Sospendere l'uso di PDA nel caso di comparsa di sintomatologia tipica al pollice.
9. Effettuare periodicamente esercizi di allungamento dei muscoli della mano, soprattutto del pollice ('stretching')
10. Informare il medico competente, anche nell'ambito di eventuale 'visita su richiesta' (art.41.2,c D.Lgs. 81/08 e s.m.i.), nel caso di persistente sintomatologia tipica.