

Laureanda:
Alessia Pia Bruno

Università degli Studi di Camerino
Scuola di Ateneo Architettura e Design Eduardo Vittoria -Ascoli Piceno
Corso di Laurea in Disegno Industriale e Ambientale

TESI DI LAUREA

Supporto per donne incinte durante il telelavoro
A.A. 2020/2021

Relatore: Carlo Vannicola
Correlatore: Manuel Scortichini



back

Indice

Presentazione Tema	
La donna e il lavoro	8
Lavorare durante la gravidanza	10
Salute	
Studio delle posture	14
Cambiamenti fisici	20
Mutamento della colonna vertebrale	26
Casi Studio	
Susan	30
Mindy	34
Prevenzione	
Consigli utili	40
Consigli per posizione	42
Benchmarking	
Supporti pancia e schiena donne incinte	46
Cuscini donne incinte	52
Supporti schiena telelavoristi	60
Cuscini telelavoristi	66
Questionario	
Struttura	82
Diagramma	84
Domande e Risposte	89
Riflessione risposte	98
Interviste	99

Progetto	
Ipotesi di progetto	102
Obiettivi progettuali	102
Requisiti progettuali	103
Concept	104
X-back	
Funzione	113
Composizione	114
Configurazioni	122
Fotoinserimenti	124
Specifiche tecniche	
Materiali	128
Disegni quotati	132
Studio Taglie	135
Taglie	137
Prototipi	142
Colorazioni	146
Naming e Logo	
Logo 1	151
Logo 2	152
Bibliografia e sitografia	154



Presentazione Tema

Le donne a lavoro

U.S.A.

Nel 1970 solo il 50%
delle donne lavora
fuori casa.¹

Nel 1997 le donne
rappresentano il 46% della
forza lavoro totale.
Di questi, 42.738.000
(67,8%) sono in età fertile (da
16 a 44 anni).²

1970

1997

¹ (Luke et al.)

² (U.S. Department of Labor, 1999)

³ (Cannon, Schmidt, Cambardella & Browne, 2000)

Dei 4 milioni nascite annuali, approssimativamente 700.000 (15%) sono caratterizzate come ad alto rischio secondario (causato da condizioni lavorative) a causa di complicazioni materne o fetali.³

2000

Il 50,04% del totale dei lavoratori sono donne. ⁴

2019

Le donne che lavorano sono 9.768.000 e rappresentano il 42,1% degli occupati complessivi. Di cui circa 490.000 sono incinta ogni anno. ⁵

9

Italia

⁴(Washington Post)

⁵ (Gianluca Moresco, Repubblica)

Lavorare durante la gravidanza

Lavorare durante la gravidanza presenta diversi inconvenienti. Nel 1996, diversi studi hanno concluso che il risultato di un lavoro in gravidanza esponendosi ai rischi è un basso peso alla nascita, ritardo della crescita e parto pretermine*

Uno studio ha rilevato che il peso alla nascita del bambino è inferiore tra le madri che hanno svolto un lavoro fuori casa rispetto alle madri che sono rimaste a casa durante l'ultimo trimestre di gravidanza. Il ritardo della crescita era più grave quando le madri svolgevano lavori in piedi, continuavano a lavorare fino a breve termine, erano ipertese o avevano figli a casa da accudire quando tornavano dal lavoro.**

Con un numero sempre più elevato di lavoratrici che potrebbero rimanere incinte, è importante capire in che modo la gravidanza può influire sulla sicurezza sul lavoro. Spesso, la discussione sui rischi legati alla gravidanza si concentra sull'esposizione chimica. Tuttavia, esistono anche preoccupazioni ergonomiche. Le donne incinte e/o i loro datori di lavoro non sono adeguatamente istruiti nelle aree riguardanti l'ergonomia, la meccanica del corpo e la postura.

*(Misra, Strobino, Stashinko, Nagey & Nanda, 1998; Schramm et al., 1996).

**Naeye e Peters (1982)

Il 2020 e modalità lavorative poco conosciute

Con l'avvento del Coronavirus nel Mondo e anche in Italia, è stato improvvisamente acceso un faro sulle opportunità offerte dallo Smart-working, sebbene in questa fase vissuto come home working, modalità di lavoro ancora poco diffusa in Italia, ma rivelatasi provvidenziale in questo momento di emergenza.

La diffusione del Coronavirus anche in Italia e il Decreto del 23 febbraio hanno fatto raddoppiare da un giorno all'altro il numero di "telelavoristi", che in due settimane hanno dato vita al più rapido esperimento di smart working, che ha visto il coinvolgimento di milioni di lavoratori, tra cui anche le donne incinta.

Il lavoro a distanza ha causato diversi disagi fisici seri, perché l'angolo di lavoro "fatto in casa" non è certo nato per sostenere una lunga permanenza davanti al computer. Le scrivanie e le sedute dell'ufficio nascono secondo precisi criteri ergonomici, che non sono uguali a quelli di casa. Motivo per cui mal di schiena e lombalgie sono aumentate in maniera esponenziale negli ultimi mesi. «Secondo una ricerca della World Health Organization, pubblicata sul portale britannico Daily Mail, il 72% dei lavoratori intervistati ha ammesso di soffrire di lombalgia, acutizzatasi in questa fase di quarantena». Il 75% delle donne incinte già dimostrava sintomi simili e questa nuova condizione lavorativa non ha fatto altro che acuire i disturbi fisici.

Salute

Studio sulle posture

Nel 2004, alcuni terapisti occupazionali dell'Università del North Dakota si interessarono all'argomento e scrissero un manuale sulla postura e l'ergonomia delle donne incinte durante l'esecuzione di attività quotidiane (Positioning and Ergonomics for Pregnant Women While Performing Daily Tasks)

Inizialmente, sono state consultate e riassunte venti fonti, costituite principalmente da articoli di riviste.

Ma prima di scrivere il manuale è stato sviluppato uno schema incentrato su aspetti specifici delle donne in gravidanza e sui loro ruoli. Le informazioni tratte dalla revisione della letteratura e da altre fonti sono state raccolte per ideare un pacchetto educativo.

Il pacchetto educativo è stato sviluppato utilizzando fotografie di una volontaria incinta per aiutare il lettore a comprendere le posizioni corrette e le raccomandazioni.

Sono state affrontate tre aree principali: attività della vita quotidiana, attività secondarie e attività lavorative. Il pacchetto educativo si concentra sulla donna incinta, in particolare nel terzo trimestre, sulla famiglia della donna e sul suo datore di lavoro.

Secondo Seguin (1998) il 90% delle donne lavora fuori casa nel terzo trimestre e l'84% nell'ultimo mese di gravidanza. Aumentando la conoscenza della gravidanza, e dei relativi rischi associati al lavoro, il datore di lavoro e le donne incinte possono comprendere l'importanza di una corretta postura sul lavoro, congedo di maternità retribuito e benefici per la salute. (Cannon et al, 2000)

Postura seduta

Suggerimenti:

- Scegli una sedia solida con braccioli
- Supporto per la parte bassa della schiena
- Poggiapiedi

** Avere un supporto per la parte bassa della schiena e uno sgabello aiuta a dare alla parte bassa della schiena la sua curva naturale **

Se devi stare seduto per molto tempo, alzati e muoviti in ufficio o a casa ogni 30-40 minuti.

Alzarsi da una sedia

Usa le tue braccia per spingere via i braccioli della sedia per aiutarti a stare in piedi.



Posizione corretta



Posizione sbagliata

Postura eretta

Peso distribuito uniformemente su entrambi i piedi

Fondo nascosto sotto

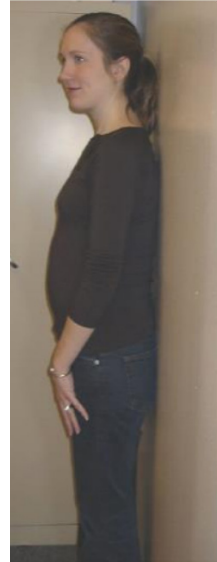
Mento in giù

Spalle indietro

Gabbia toracica piatta

Parte posteriore piatta

Ginocchia piegate



Uso del computer

Il tuo monitor dovrebbe essere:

-Situato di fronte a voi (non a destra o a sinistra)

-Posizionarsi con la parte superiore del monitor a 2-3 pollici sopra gli occhi

-A distanza di un braccio

-Utilizzare un filtro antiriflesso o un display LCD)

16



La tastiera dovrebbe essere:

- Su un appoggio per tastiera / mouse
- Vicino a te
- Centrata
- Inclinato verso il basso per una migliore postura del polso

Il mouse dovrebbe essere:

- Ad una distanza in cui il tuo braccio è rilassato, ne troppo teso ne troppo vicino
- L'angolo al gomito dovrebbe essere maggiore di 90°

La scrivania dovrebbe essere:

- Stabile
- 28-30 pollici sopra il pavimento (71-76 cm)



La sedia dovrebbe avere:

- 100-110 gradi di reclinazione per sostenere la schiena
- Supporto lombare
- Opzione di altezza variabile in modo che i piedi possano essere posizionati in piano sul pavimento o su un poggiapiedi

La posizione del corpo dovrebbe essere:

- Testa e collo allineati; il più dritto possibile.
- Gomiti e parte superiore delle braccia pari o superiori a 90 gradi per evitare la compressione del nervo del gomito
- Il più rilassata possibile

Ricordati di...

- Fare delle pause per gli occhi - ogni 15 minuti (guarda a 20 piedi di distanza per rilassare i muscoli degli occhi; sbatti le palpebre rapidamente per rinfrescare il film lacrimale ed eliminare la polvere dalla superficie dell'occhio)
- Fai delle pause di riposo ogni 30-60 minuti: fai stretching, cammina, bevi acqua, riposa le mani assicurandoti che siano piatte e dritte.

Cambiamenti fisici

Donna incinta

Se la dolce attesa può essere interpretata come un lungo e affascinante viaggio, il percorso inizia molto presto: dapprima in modo invisibile per rendersi piano piano sempre più evidente. Il corpo femminile lentamente si modifica e la natura gli offre nove mesi per prepararsi al compito di dare vita a un nuovo essere umano. Sicuramente un compito meraviglioso, ma al tempo spesso impegnativo sia psicologicamente che fisicamente. Del resto, come diceva Aristotele, la natura non fa nulla di inutile e ogni trasformazione ha una sua funzione precisa.



1° trimestre

I cambiamenti fisici nel primo trimestre di gravidanza sono già in atto: spesso generano sintomi e piccoli disturbi che tendono a diminuire o a trasformarsi nel corso della gravidanza. I cambiamenti più frequenti sono :

Aumento del volume dell'utero

Tensione dei muscoli flessori dell'anca

Cambiamento forma e orientamento dell'addome

Antiversione del bacino (in avanti)

Verticalizzazione dell'utero

Spostamento degli organi verso l'alto

Rettilinizzazione del passaggio dorso/lombare

Apliamento della cifosi dorsale



12 weeks

2° TRIMESTRE

La pancia aumenta piuttosto visibilmente, l'utero diventa ancor più grosso per accogliere comodamente il feto che continua gradualmente a crescere. Anche il peso aumenta a causa non solo della piccola vita che cresce, ma anche per il peso della placenta, del liquido amniotico e per la ritenzione idrica (utile aumentare l'assunzione di liquidi). In particolare:

Aumento del volume e del peso del seno

Consequente **aumento della cifosi dorsale e della lordosi cervicale.**

Stress con possibile indolenzimento della zona dei trapezi

Aumento dimensioni dell'utero

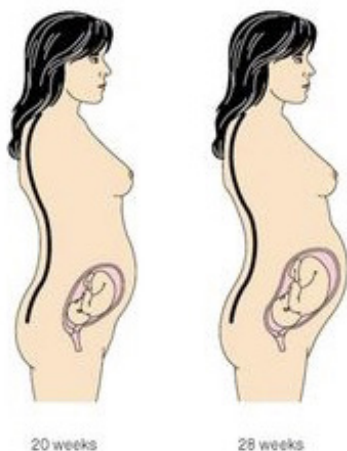
Tensione dei muscoli retti dell'addome

Dislocazione posteriore e laterale degli organi

Aumento della pressione sulla vescica

Aumento della pressione a livello di tutto il microcircolo venoso e linfatico (edema)

Aumento indolenzimento della fascia toraco/lombare per stress (iperlordosi)



3° TRIMESTRE

I dolori muscolari, soprattutto **lombari e dorsali**, si fanno intensi per lo sforzo a cui questi muscoli sono sottoposti. Piccole contrazioni e indolenzimenti tendono a intensificarsi e arriva un momento in cui il pancione si abbassa: questo spesso coincide con il capovolgimento del piccolo, di cui è spesso possibile sentire la testina all'altezza del pube. Il corpo si adatta ai cambiamenti di volume e peso scaricando le forze gravitazionali a livello della sinfisi pubica (il centro di gravità si sposta proprio in questo punto). In particolare i cambiamenti sono:

Ulteriore aumento delle curve antero-posteriori

Ulteriore aumento della flessione anteriore del sacro

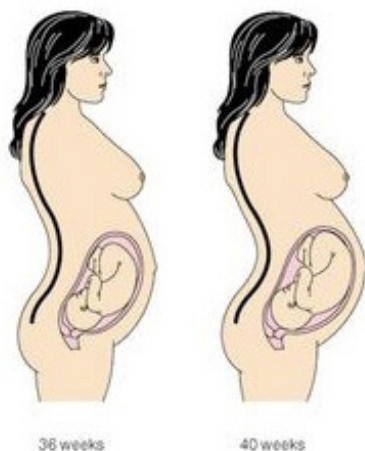
Coinvolgimento dei piriformi (possibile incarceramento dello sciatico) e rotazione esterna del femore

Ulteriore **rettinizzazione del passaggio dorso/lombare**

Aumento della base d'appoggio: il peso viene scaricato nella porzione postero-laterale del piede con aumento della volta plantare e stress a livello del perone

Rotazione esterna delle ossa iliache

Espansione del torace



Telelavoristi

Secondo quanto evidenziato dagli studi scientifici stare seduti per molte ore al giorno — e per di più in una postura sbagliata — con il tempo può causare dolori alla schiena anche molto forti. Ecco perché è importante imparare a farlo stando nella posizione corretta. Senza trascurare il fatto che lavorare in una posizione comoda migliora sia la produttività che la qualità del lavoro. Lavorare da casa può avere delle conseguenze sulla salute: mal di testa, dolori alla schiena oppure al collo, e anche la difficoltà a dormire sono le nuove (o vecchie ma peggiorate).

Purtroppo in questo periodo di quarantena in cui si è costretti a lavorare per molto tempo seduti davanti al pc in postazioni “di fortuna” in alcuni casi, è ancora più facile andare incontro a posture scorrette con conseguenti mal di schiena. Spesso si assumono posizioni sbagliate come la **posizione di scivolamento** ossia una posizione rilassata in cui il corpo tende a scivolare dalla sedia curvando sempre di più la schiena, o la **posizione di chiusura**, ossia una posizione in cui si tende ad incurvare la schiena del punto dorsale avvicinandosi sempre di più al monitor. La posizione seduta, perlopiù se sbagliata, porta ad una **retroversione del bacino** (ipolordosi) con conseguente appiattimento della curva lombare, ciò spesso si unisce ad un’accentuazione della lordosi cervicale e cifosi toracica. Questa postura protratta a lungo porta ad un allungamento dei muscoli e tendini che agiscono sulle vertebre portando a ipotonia muscolare che poi spesso è la causa del dolore.



curva naturale



ipolordosi



posizione di scivolamento



posizione di chiusura

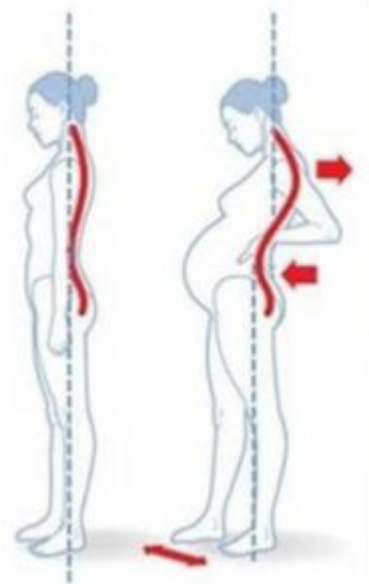
È facile intuire quanto una schiena costretta nella posizione seduta per molto tempo, nel breve termine sia oggetto di sofferenze come pesantezza o senso di rigidità e, nel medio e lungo periodo, di patologie ben più serie quali protrusioni ed ernie discali. Un valido modo per conservare la curva lombare nella posizione corretta, limitando così i danni della posizione seduta, è quella di servirsi di alcuni oggetti. Ad esempio, può essere molto utile **usare dei cuscini di supporto lombare** che consentono il mantenimento della suddetta curva.



Mutamento della colonna vertebrale

Donna Incinta

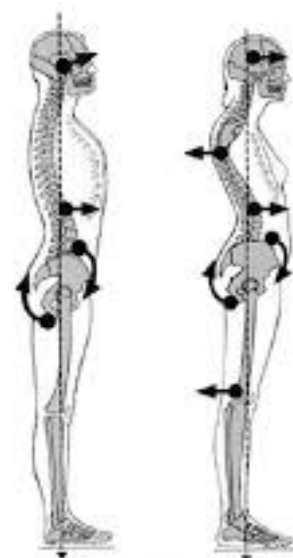
Di tutti questi cambiamenti, quelli maggiormente notati dalla futura mamma sono l'aumento della pancia e del seno, che portano la donna a familiarizzare con il nuovo corpo. Meno piacevoli ma manifestati dal **75% delle donne gravide**, sono **dolori** e cambiamenti della **schiena**.



Le cause di questi dolori possono essere sia ormonali soggettive (età, obesità, storia clinica, ecc...) sia biomeccaniche come il cambio posturale, con conseguente mutamento della forma della colonna vertebrale.

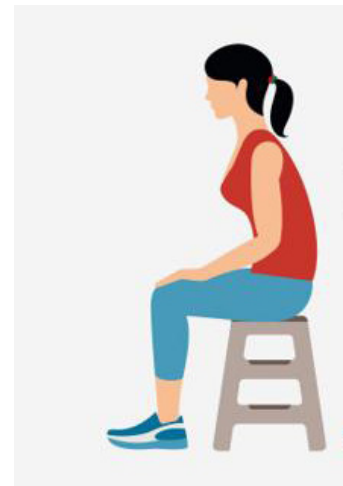
A livello biomeccanico avviene inevitabilmente lo spostamento in avanti del centro di gravità a causa dell'aumento del peso a livello della pancia. Tale mutamento del "baricentro" causa una risposta posturale importante che induce a cambiamenti notevoli nella posizione del capo (**iperlordosi cervicale**) e nella posizione delle spalle: l'aumento del peso ma anche del volume del seno costringe la futura mamma a "tirarsi un po' indietro" (**ipercifosi dorsale**) per bilanciare il peso ma provocando l'avvicinamento delle scapole.

Queste modificazioni posturali determinano un aumento del carico sulla colonna e un'incrinatura maggiormente la parte bassa della colonna vertebrale in avanti (**iperlordosi lombare**) che provoca, conseguentemente, il mal di schiena.



Telelavorista

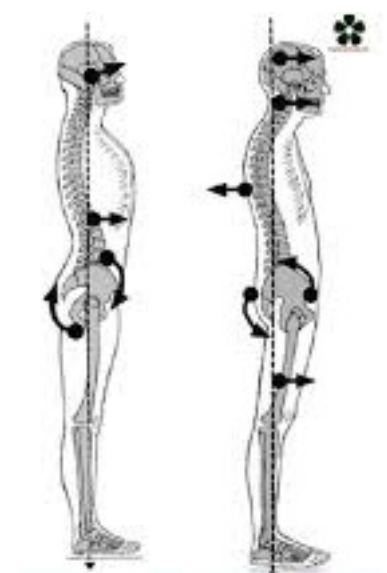
Il pericolo maggiore di un lavoratore quando i lavori erano diversi e meno statici era “iperlordosi lombare”, con l’avvento di nuove modalità lavorative e la sempre più sedentarietà il lavoro è obbligato a fare i conti con un altro tipo di atteggiamento, opposto al primo. Ma che provoca comunque mal di schiena al lavoratore.



Si parla quindi di “**ipolordosi lombare**” ovvero l’annullamento della curva naturale della colonna vertebrale nella zona lombare, questo porta ad una fisiologia rettilizzazione della curva e un conseguente appiattimento del sedere.

L’appiattimento della parte inferiore della schiena è una condizione problematica in quanto, solo con le 3 curve corrette si possono distribuire le forze compressive in modo efficiente. Senza una curva naturale nella parte bassa della schiena, oltre ad una condizione di dolore e tensione muscolare, si ha un rischio più elevato di sviluppare lesioni dolorose tra cui lombalgia, sciatalgia, ernia del disco, artrosi vertebrale. Soggetti con schiena senza lordosi avranno una colonna meno resistente ai sovraccarichi e maggiormente a rischio infortunio.

L’ipolordosi subisce una forte influenza da parte del bacino. L’antiversione di quest’ultimo porta un aumento della fisiologica lordosi mentre la retroversione una sua diminuzione/inversione.



Casi studio

Susan

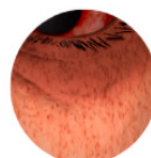
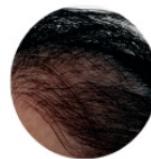
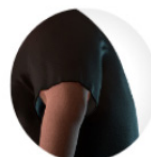
«Il lockdown ha costretto persone, globalmente, a prendere parte a quello che è stato il maggior esperimento di lavoro da remoto al mondo», si può leggere sul sito di DirectlyApply.

Provando a indagare come saremo dopo 25 anni di **lavoro da remoto**, la piattaforma americana per la ricerca di lavoro, DirectlyApply, ha ideato Susan, un'elaborazione grafica che mette in evidenza i potenziali **effetti nocivi** di questa tipologia di lavoro sulla salute fisica e mentale degli individui (qualora non vengano adottate alcune necessarie abitudini).

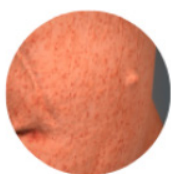
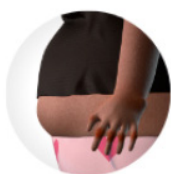
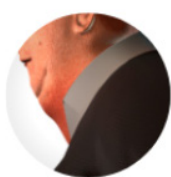
La mancanza di esercizio fisico regolare e la scarsa interazione sociale sono fra le principali abitudini problematiche che spesso diventano regola quando si lavora da casa, come fatto notare dall'azienda, potendo portare non solo a problemi di **obesità** ma anche di **stress**. Quando si parla di home working, però, esistono anche altre cattive abitudini che possono comportare danni importanti alla salute dei lavoratori.



La prima è la sindrome da “**visione artificiale**”, un tipo di fastidio oculare (caratterizzato da sintomi come secchezza, arrossamento e infiammazione degli occhi) causato dall’utilizzo prolungato di computer o di altri dispositivi digitali. Tra i problemi riscontrati da Susan, la “lavoratrice del futuro”, c’è la **cattiva postura davanti allo schermo**, che può dar luogo a diversi problemi. La simulazione presenta infatti una **gobba**, una deformazione in questo caso causata da una postura scorretta, ma le conseguenze di quest’ultima, unite alla **mancaanza di esercizio fisico**, possono comportare altri disagi come la **rigidità del collo**, **problemi a spalle e cervicale**. Inoltre, l’abitudine di trascorrere troppe ore di seguito a scrivere al computer può anche portare le persone a sviluppare delle **lesioni da sforzo ripetitivo**.



Susan presenta anche **perdita di capelli** e una **pelle malnutrita**, che tende a diventare pallida e spenta, tutti sintomi che derivano dalla mancanza di vitamina D e B-12 assorbite principalmente grazie all'esposizione al sole, che non si verifica se si rimane chiusi in casa per l'intera giornata.



Tra i consigli forniti dagli esperti che hanno collaborato con DirectlyApply è indicata la necessità di **creare una «routine quotidiana che si adatti alle proprie esigenze** personali, ai livelli di produttività e alle richieste lavorative»: come ha affermato la psicologa Rachel M. Allan, si tratta di qualcosa di essenziale per mantenere una buona salute emotiva quando si lavora da remoto, oltre al fatto che contribuisce a una migliore gestione del tempo e dei propri compiti.

Ugualmente importante è il **mantenimento dei rapporti sociali** poiché la mancanza di contatto umano per tempi prolungati «può portare all'incremento dei livelli dell'ormone dello stress, il cortisolo, che aumenta la pressione sanguigna e ha effetti negativi sulla salute fisica», come fatto notare dalla psicologa clinica Kate Brierton.

Oltre all'importanza dell'esercizio fisico, è essenziale prendersi delle **pause regolari** nel corso della giornata, ma è anche fondamentale sfruttare il proprio tempo libero in maniera saggia, per esempio per attività sociali e all'aria aperta.

Infine, tra le buone pratiche del lavoro da remoto vi è la **collaborazione tra colleghi**, che può essere messa in pratica organizzando riunioni periodiche e, come suggerito dalla fisioterapista Emma James, «magari come parte di un'iniziativa di team building» potrebbe essere utile organizzare anche meeting con finalità diverse da quelle meramente lavorative, come per esempio fare stretching insieme (anche a distanza) o semplicemente socializzare con gli altri.

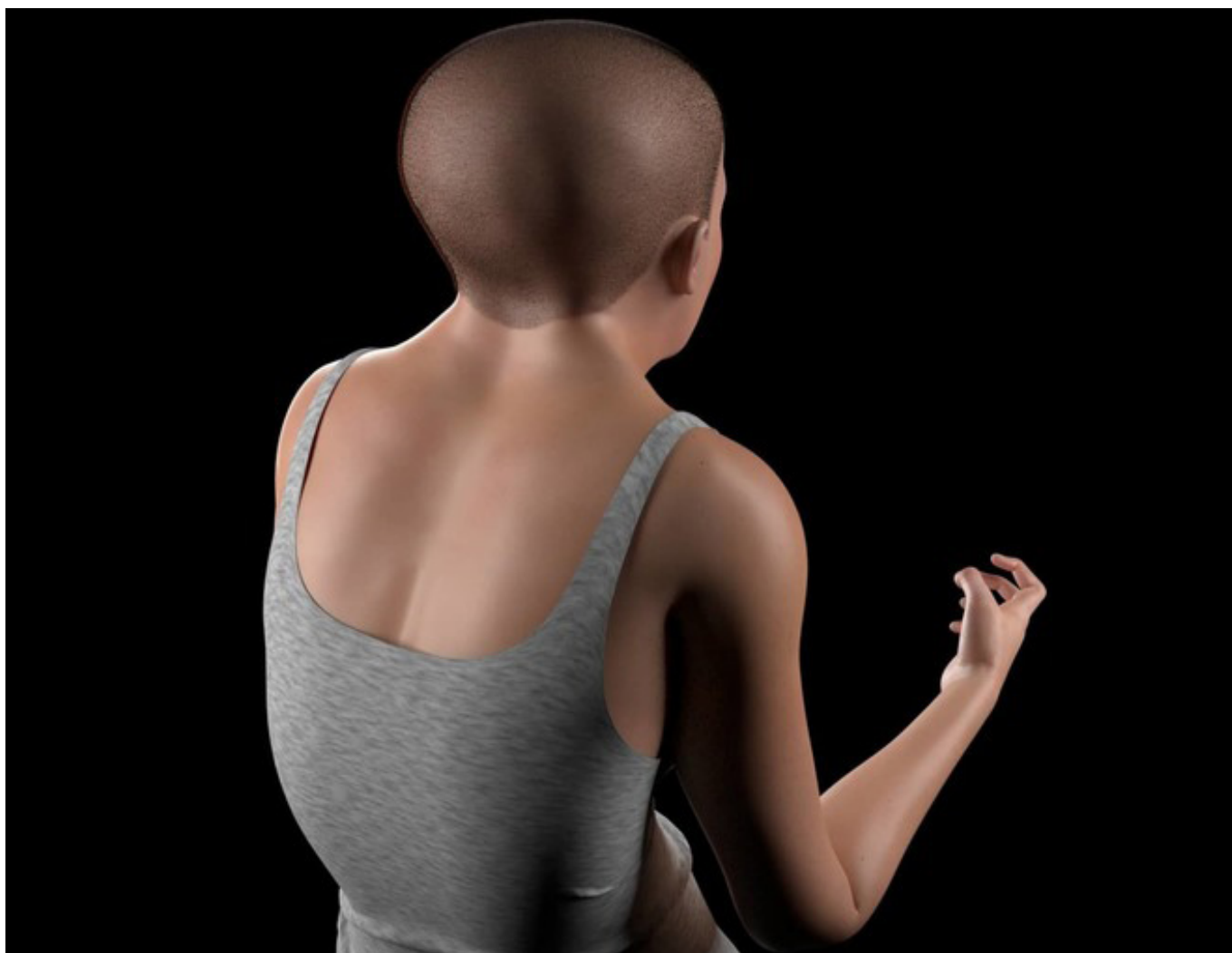
Mindy

Dall'Australopithecus all'Homo Habilis, dall'Homo Erectus all'Homo di Neanderthal fino all'Homo Sapiens. Sin dal principio della vita si è parlato di evoluzione dell'uomo. Da piccolo e curvo a quello che oggi è l'essere umano, con tutti i suoi difetti. Guardando però il risultato di uno studio portato a termine da una società di telecomunicazioni, la TollFreeForwarding, per l'uomo del futuro sembra si dovrà parlare di **involuzione umana**. Avvolto su se stesso, curvo, con la gobba. Il **cervello più piccolo, le mani e il pollice in posizione anomala**. E infine la **doppia palpebra**. La responsabile di questo passo indietro sarebbe la **tecnologia**. O meglio, la dipendenza da smartphone e computer.

34



Secondo gli esperti, l'uso regolare di dispositivi come gli smartphone e il lavoro costante davanti allo schermo di un computer hanno un impatto significativo sul modo in cui le persone siedono e posizionano il loro corpo. «Trascorrere ore a guardare in basso verso lo schermo del telefono può portare alla **deformazione** del **collo** e della **spina dorsale**. E ne risentirebbe anche l'equilibrio. Come risultato, i muscoli del collo sono costretti a uno sforzo extra per tenere la testa». Sono le parole di Caleb Backe, esperto di salute e benessere, riportate all'interno dello studio.



Inoltre, aggiunge Backe, «il **cranio** dell'essere umano del futuro si **“addenserà”** per proteggere il cervello dalle radiazioni a radio frequenza emesse dai cellulari». Nella rappresentazione grafica di questo uomo del futuro, che è chiamato Mindy e porta le sembianze di una donna, si può anche vedere la **posizione insolita** assunta dalla **mano**, come se le sue dita stessero tenendo un telefono. E il **gomito** posizionato con un angolo di **90 gradi**.



Una caratteristica finale a spiccare in questo modello è la presenza di una **seconda palpebra** che proteggerebbe gli occhi dall'eccessiva luce emessa dai dispositivi elettronici. «Gli esseri umani potrebbero sviluppare una palpebra interna più grande per evitare l'esposizione a luce eccessiva», afferma Kasun Ratnayake, scienziato dell'Università di Toledo (USA).



Prevenzione

Consigli utili

Donna Incinta

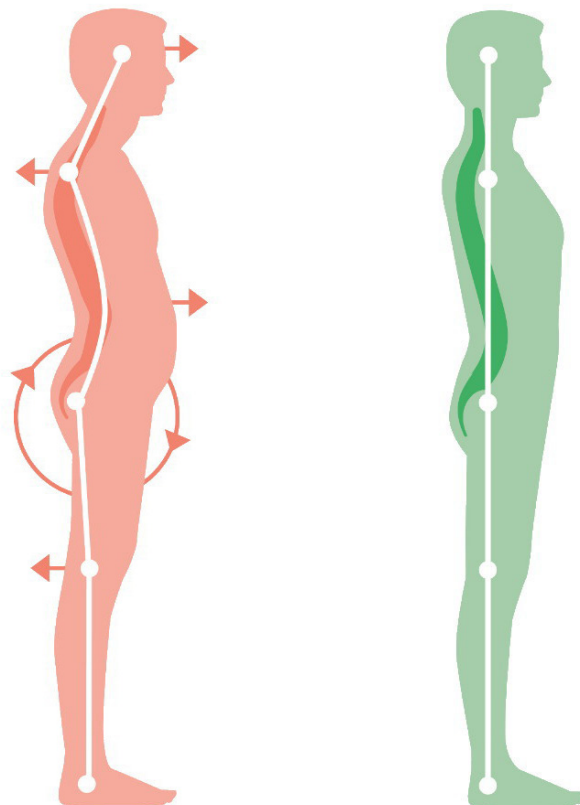
1) Eseguire esercizi adeguati che contribuiscano a rafforzare la schiena e l'addome. Il primo consiglio è di **evitare l'immobilità**, ossia mantenersi attive, scegliendo attività fisiche adatte come lunghe passeggiate, yoga, attività in acqua. Sempre dopo aver sentito il parere del ginecologo. L'attività fisica aiuta anche a evitare un aumento di peso eccessivo.

2) **Evitare i tacchi alti** e altre scarpe che non forniscono un adeguato sostegno. È consigliato indossare scarpe comode. La pancia che cresce tende a sbilanciare la postura, i tacchi alti riducono la stabilità e provocano un maggior rischio di cadere o inciampare.

3) **Indossare una cintura elastica** di sostegno sotto il basso addome.

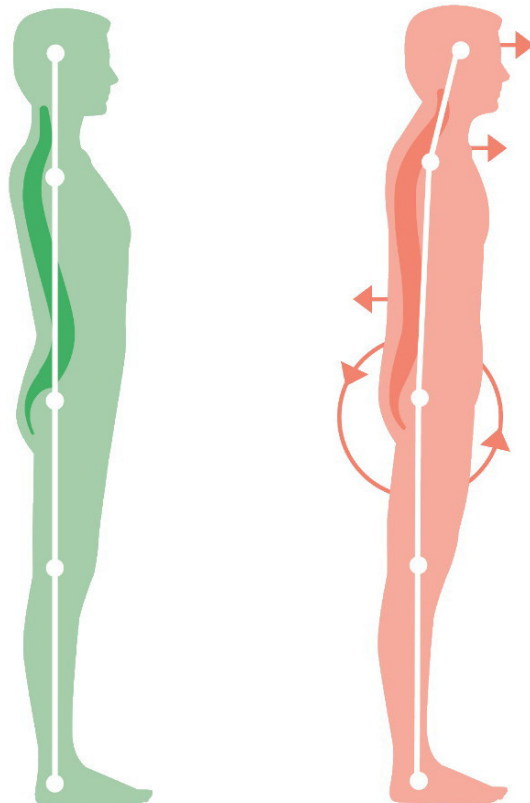
4) Occorre essere consapevoli dei movimenti che tendono a peggiorare il dolore. In presenza di dolore pelvico posteriore occorre provare a **limitare le attività dannose** come ad esempio salire le scale, ed evitare qualsiasi esercizio che preveda movimenti estremi delle anche o della colonna vertebrale.

5) Ricare un **posizione di rilassamento** in cui non ci sia dolore è molto utile e in questo caso sono alleati perfetti i cuscini, da mettere a sostegno delle gambe o della schiena.



Telelavorista

- 1) Favorire una **corretta idratazione**;
- 2) **Adottare un'alimentazione più leggera.**
- 3) **Usare una buona illuminazione** se non basta una lampada di appoggio direzionabile.
- 4) Eseguire una **respirazione regolare** e attiva.
- 6) Nelle pause è consigliato **eseguire esercizi di allungamento e di stretching.**
- 7) **Ricreare una postazione** e dedicarla unicamente al lavoro;
- 8) Ricordarsi di **camminare**;



Consigli per posizioni

Donna Incinta

Come mantenere posture corrette in Gravidanza:

1) Stare in piedi diventa più difficile mano a mano che il corpo cambia. Occorre prestare attenzione nel **mantenere i glutei in posizione intermedia e le spalle indietro**, le donne incinte infatti tendono a chiudere le spalle e ad inarcare la schiena all'indietro per compensare il peso della pancia sempre più grande. Questo tende ad appesantire maggiormente la spina dorsale.

2) Chi deve stare a sedere tutto il giorno, deve valutare che la postura sia corretta. **Sostenere i piedi con un poggiatesta** può essere utile per prevenire il dolore lombare, così come **utilizzare un piccolo cuscino dietro la schiena**. È comunque consigliato fare pause frequenti, cambiare spesso posizione e camminare almeno ogni ora.

3) È altrettanto importante **evitare di stare in piedi troppo a lungo**. Nel caso in cui questo sia proprio necessario, occorre prendere una pausa a mezza giornata e riposare sdraiati sul fianco, sostenendo la parte superiore della gamba e l'addome con cuscini.

4) Si raccomanda sempre di **piegare le ginocchia** per sollevare gli oggetti, che si trovano in basso da una posizione accovacciata, al fine di ridurre al minimo lo stress sulla schiena. Durante la gravidanza si consiglia in generale di non sforzare troppo la schiena e di lasciare che sia qualcun'altro a sollevare le cose pesanti e a raggiungere gli oggetti alti.

5) Se vi è necessità di spostare dei carichi, cercare di **dividere il peso degli oggetti** da portare tra le due braccia. Ad esempio dopo aver fatto la spesa trasportare in ogni mano una borsina con metà del peso totale è molto meglio che trasportare un unico peso.

6) Per alzarsi dal letto **piegare le ginocchia e le anche, girarsi sul fianco, usare le braccia per spingersi in su e contemporaneamente lasciar cadere le gambe** lungo il bordo del letto.

7) Affinchè il riposo notturno sia ottimale si consiglia di **dormire su un fianco** con entrambe le ginocchia piegate e un cuscino tra le gambe. Se la gravidanza è avanzata può essere utilizzato un secondo cuscino per sostenere la pancia.

8) Nei momenti di pausa è consigliato **flettere le ginocchia al petto** per allentare le tensioni muscolari, in molti casi reca sollievo alla zona lombare.

9) Occorre prestare attenzione ed **evitare** movimenti che prevedono **torsioni della schiena**.

Telelavorista

Come mantenere posture corrette durante il telelavoro:

1) **Preferire una sedia dinamica**, cioè che consente una diversa inclinazione dello schienale in base ai movimenti del corpo. In alternativa ad una sedia ergonomica, scegliete una sedia con i braccioli per appoggiare i gomiti e scaricare il tratto lombare;

2) **Occupare tutta la seduta e appoggiarsi allo schienale**, cercando di mantenere le cosce allineate e ginocchia e caviglie con una inclinazione di 90 gradi. In genere la posizione più comoda soprattutto per chi lavora al computer è quella con la schiena all'indietro, raccomandata perché favorisce lo sgravio della colonna vertebrale. Si può aggiungere un **cuscino morbido** per alleggerire la lordosi lombare.

4) **Lasciare** uno spazio, di **circa due dita, tra l'incavo del ginocchio e il bordo della seduta** per evitare di comprimere i vasi sanguigni e ostacolare la circolazione del sangue nella gamba;

5) **Tenere la testa dritta** e non abbassatela. Il monitor del pc deve essere all'altezza degli occhi, se non riuscite, aggiungete dei libri per sollevare il pc.

6) **Abbassate le spalle rispetto all'orecchio**;

7) **Alzarsi spesso**, ogni due ore massimo;

8) Si raccomanda di **piegare le ginocchia** per sollevare gli oggetti;

9) **Non state rigidi** e cercate di cambiare spesso posizione;

10) **Mantenete ben saldi i piedi al pavimento o usare un comodo poggipiedi** (ciò permette di avere benefici sia sulla postura che sulla circolazione sanguigna);

11) **Avambraccio e braccio devono formare un angolo di 90°**;

12) **Usare un poggipolsi** per il mouse;

13) **Non esagerare nel tenere una postura** eccessivamente **rigida** e dritta, perché è dannosa tanto quanto una postura rannicchiata;

14) **Non accavallare le gambe**, e non tenerle incrociate sulla seduta o sotto ai glutei;

15) **Cambiare spesso posizione**;

Benchmarking

Supporti pancia e schiena donna incinta

Le fasce e le guaine o pancere per la gravidanza sono indumenti comodi ed elastici di tessuto morbido e flessibile che circondano la pancia. Ci sono con e senza cuciture, con e senza parti anatomiche, alcune di queste possono anche essere utilizzate sotto gli indumenti, contribuendo a creare linee morbide.

La funzione delle fasce e delle guaine per la gravidanza è quella di **sorreggere il peso** e di **spingere delicatamente la pancia verso l'alto** e verso l'interno, creando un confortevole **supporto** non solo per la pancia ma anche **per la schiena**. Infatti sollevando il ventre, il peso si ridistribuisce sul corpo della donna in maniera più regolare contribuendo a **migliorare la postura e l'equilibrio**.

L'analisi dei supporti è stata dettagliata e ogni categoria di prodotto è stata confrontata tra 4 o più prodotti simili presenti sul mercato, questo per garantire una maggiore efficienza nella caratterizzazione e nei prezzi.



Fascia

La fascia per gravidanza strutturata e traspirante è particolarmente indicata per aiutare le aree lombari e addominali a sostenere il peso del pancione. Realizzata solitamente in cotone leggero e spandex traspirante, offre un migliore flusso d'aria e il massimo comfort. Facile da indossare e difficile da strappare, ha dimensioni regolabili. Priva di fascia superiore alla pancia.

Sostegno lombare: alto
Sostegno pancia: medio
Ingombro: medio
Regolazione: si
Contatto con la pelle: no
Modalità di utilizzo: 1
Materiali: cotone leggero e spandex

Prezzo: 10 - 45 €



Fascia tubolare

Si tratta di una fascia tubolare senza cuciture e senza slip che può essere portata sia bassa che a coprire tutta la pancia, quindi con diverse modalità di utilizzo. Non sostengono la zona lombare ma sono pratiche e comode da portare. La loro funzione è quella di “accompagnare” il pancione e, somigliando molto a semplici T-shirt (alcune sono anche arricchite con del pizzo in fondo), servono anche per poter indossare di tutto. Sono senza cuciture e senza slip che può essere portata sia bassa che a coprire tutta la pancia.

Scarico lombare: basso

Sostegno pancia: alto

Ingombro: basso

Regolazione: no

Contatto con la pelle: si

Modalità di utilizzo: 2

Materiali: Poliammide, Lycra

Prezzo: 7 - 20 €



Fascia con bretella

Fornisce un ottimo supporto lombare, riuscendo a scaricare il peso attraverso l'ampia superficie e sorregge la pancia ma non la copre. È facile da indossare ed è regolabile con il velcro e questo fa sì che la si possa portare per tutta la gravidanza senza dover cambiare taglia col crescere della pancia.

Scarico lombare: alto

Sostegno pancia: alto

Ingombro: alto

Regolazione: sì

Contatto con la pelle: no

Modalità di utilizzo: 2

Materiali: Cotone e nylon

Prezzo: 16 - 25 €



Cintura

È morbida, elastica, fresca, traspirante e fornisce una bassa compressione. Si fissa con velcro, è priva di attacchi o chiusure rigide ed è leggermente anatomica nella parte anteriore. Non scarica il peso nella parte posteriore. Inoltre, è completamente regolabile e si adatta a tutte le fasi della gravidanza.

Scarico lombare: medio

Sostegno pancia: medio

Ingombro: medio

Regolazione: si

Contatto con la pelle: si / no

Modalità di utilizzo: 1

Materiali: Poliammide e Cotone

Prezzo: 13 - 18 €



Guaina

A differenza delle fasce, la guaina è un vero e proprio indumento intimo, in particolare una mutanda con sostegno superiore per la pancia. Massimo sostegno e aderenza al corpo, segue lo sviluppo dell'addome senza comprimere. Sgambatura anatomica per una totale libertà di movimento. Non regolabile.

Scarico lombare: basso

Sostegno pancia: alto

Ingombro: basso

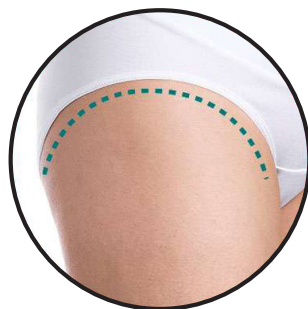
Regolazione: no

Contatto con la pelle: si

Modalità di utilizzo: 1

Materiali: tessuto elastico e cotone

Prezzo: 12 - 36 €



Cuscini per gravidanza

Il cuscino per gravidanza è appositamente studiato per supportare la schiena, la pancia e le gambe della mamma dai primi agli ultimi mesi di gestazione, a seconda della tipologia di cuscino scelto. Il sonno diventa più difficoltoso, stare sedute risulta meno piacevole e le pressioni del pancione possono indurre a posizioni quanto meno scomode ed è per questo che viene consigliato l'acquisto di un cuscino che rispecchi le esigenze della mamma.

L'analisi dei supporti è stata dettagliata e ogni categoria di prodotto è stata confrontata tra 4 o più prodotti simili presenti sul mercato, questo per garantire una maggiore efficienza nella caratterizzazione e nei prezzi.





Cuscino a “G”

Il cuscino total boby è molto utile per le future mamme che non possono dormire o sedersi agevolmente dato l'ingombro della pancia. Questa forma è stata studiata per dare sollievo a tutto il corpo: pancia, schiena, gambe testa e collo. È possibile utilizzarlo in numerose configurazioni, unica nota negativa è l'ingombro eccessivo, che non permette di utilizzarlo su sedie o sedute più piccole, ma su divani, poltrone e letti di dimensioni grandi.

Pezzi: 4

Ingombro: alto

Supporto gambe: si

Supporto schiena: si

Supporto pancia: si

Supporto testa: si

Sfoderabile: si

Uso post parto bambino: si

Materiale esterno: cotone

Materiale interno: fibra di poliestere (fiocco)

Prezzo: 40 - 60 €



Modalità di utilizzo a letto



Modalità di utilizzo seduta



Cuscino a “U” (ciambella)

Nella maggior parte dei casi questo supporto ha la forma di una luna ma è possibile chiuderlo e ottenere una ciambella. Questo cuscino oltre ad essere meno ingombrante del precedente nonostante la lunghezza, è possibile utilizzarlo più agilmente anche su sedute, ma soprattutto è possibile utilizzarlo anche dopo il parto. Principalmente si occupa di adire alle curve naturali della pancia delle gambe e della testa. Non si occupa della schiena in posizione laterale sul letto.

Pezzi: 2

Ingombro: medio

Supporto gambe: si

Supporto schiena: si

Supporto pancia: si

Supporto testa: si

Sfoderabile: si

Uso post parto bambino: si

Materiale esterno: cotone

Materiale interno: fibra di poliestere (fiocco)

Prezzo: 20 - 46 €



Modalità di utilizzo a letto



Modalità di utilizzo seduta



Cuscino a “U” (ciambella)

Questo cuscino è sicuramente molto meno ingombrante dei precedentemente analizzati, nonostante le molteplici funzioni che può svolgere. Infatti un solo cuscino può essere utilizzato sia come supporto a pancia e schiena in posizione laterale, sia come supporto alle gambe per aiutare la circolazione, sia come supporto alla schiena da seduti.

Pezzi: 2

Ingombro: medio

Supporto gambe: si

Supporto schiena: si

Supporto pancia: si

Supporto testa: no

Sfoderabile: no

Uso post parto bambino: no

Materiale esterno: cotone

Materiale interno: fibra di poliestere (fiocco)

Prezzo: 23 - €



Modalità di utilizzo a letto



Modalità di utilizzo seduta



Cuscino a 8

Questo cuscino si diversifica dagli altri per la sua multifunzionalità nonostante il poco ingombro. Il cuscino maternità si adatta perfettamente alla morfologia delle neomamme grazie alle microsferi e alla forma. Allevia i dolori alla schiena, sostiene la pancia e può sollevare anche le gambe.

Pezzi: 1

Ingombro: basso

Supporto gambe: si

Supporto schiena: si

Supporto pancia: si

Supporto testa: si

Sfoderabile: si

Uso post parto bambino: si

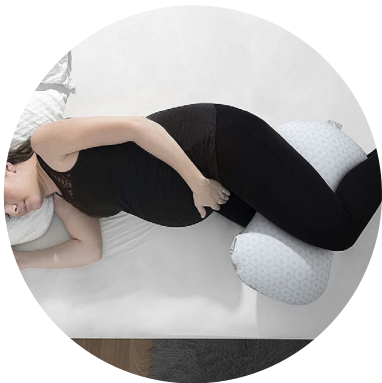
Materiale esterno: viscosa di bamboo

Materiale interno: fibra di poliestere (fiocco)

Prezzo: 25 - 60 €



Modalità di utilizzo a letto



Modalità di utilizzo seduta



Cuscino a triangolo

Un cuscino per gambe è un dispositivo che si adatta alle forme fisiologiche del nostro corpo, seguendo perfettamente la curvatura della colonna vertebrale. Può essere un ottimo supporto e presenta grande versatilità, può essere posizionato in diverse zone: tra le gambe, sotto i polpacci o le ginocchia, o anche le caviglie. Il punto fondamentale è mantenere le gambe, l'anca e la colonna vertebrale in un perfetto allineamento. L'utilizzo in gravidanza consentirà di alleviare i dolori tipici dovuti allo sbilanciamento del peso corporeo. Inoltre aiuta la donna a dormire sul fianco giusto (sinistro), apportando maggiori quantità di sangue e nutrimento al bebè e alleggerendo la pressione sugli organi interni e sul feto.

Pezzi: 1

Ingombro: basso

Supporto gambe: si

Supporto schiena: no

Supporto pancia: no

Supporto testa: no

Sfoderabile: si

Uso post parto bambino: no

Materiale esterno: fibra cellulosa (lyocell), poliestere

Materiale interno: schiuma di poliuretano a bassa resilienza (memory foam)

Prezzo: 20 - 30 €



Modalità di utilizzo a letto



Cuscino a cuneo

Il cuscino per pancia e schiena è un semplice cuscino a cuneo. È molto utile per sostenere la schiena o il pancione durante il sonno, e grazie alla sua imbottitura morbida e traspirante risulta essere davvero comodo. Un'altra funzione fondamentale è supportare la donna sia quando è seduta un una seduta rigida che morbida. È piccolo e leggero, quindi molto maneggevole e pratico da spostare da una stanza a un'altra e anche da portare in viaggio.

Pezzi: 1

Ingombro: basso

Supporto gambe: si

Supporto schiena: si

Supporto pancia: si

Supporto testa: no

Sfoderabile: si

Uso post parto bambino: no

Materiale esterno: cotone

Materiale interno: poliuretano espanso

Prezzo: 12 - 25 €



Modalità di utilizzo a letto



Modalità di utilizzo seduta



Supporti schiena telelavoristi

I dolori alla schiena purtroppo sono sempre più frequenti per chi passa molto tempo seduto come chi lavora in smart-working o home-working. Se non trattati a dovere tuttavia, questi dolori possono diventare un serio impedimento alla vita quotidiana, con l'alto rischio di aggravare la situazione. È possibile migliorare la propria postura con un correttore posturale.

In passato, per aggiustare la postura o rimediare a lievi patologie della spina dorsale si ricorreva al busto. La rigidità, l'invasività e il poco comfort dei corsetti stringenti hanno però portato alla ricerca di altre soluzioni, altrettanto efficaci ma più comode. Oggi in molti casi si preferisce l'impiego di correttori posturali: mediante un sistema di incrocio di bande elastiche, questo strumento è infatti pratico da indossare e riduce al minimo le limitazioni di movimento.

Il **correttore posturale** è un dispositivo da indossare sul dorso dotato di cinte e bande elastiche. Questo strumento permette di mantenere una corretta postura di schiena e spalle, e agisce in base alle specifiche necessità di ciascuno. Questi correttori permettono quindi di allineare la spina dorsale, rinforzare la muscolatura delle spalle e prevenire fastidi e mal di schiena. Le caratteristiche fondamentali sono:

- Adattabilità (taglia)
- Materiale (resistenza, traspirabilità)
- Lavabilità
- Vestibilità
- Comodità (imbottitura)

Esistono quindi varie tipologie di correttore posturale, ciascuno pensato per esigenze specifiche.

Correttori posturali tradizionali

Questi correttori sono solitamente realizzati con delle cinghie di nylon morbide.

Si tratta di speciali bretelle che servono a raddrizzare le spalle ed a spingere in avanti il petto, allo scopo di farci riacquistare la corretta postura nel caso si avesse la tendenza ad inarcare le spalle in avanti.

Supporto dorsale: si
Supporto lombare: no
Supporto intermedio: si
Contatto con la pelle : no
Taglia unica: si
Regolazione: si
Ingombro: basso
Materiale: Neoprene, PU

Prezzo: 11 - 24 €



Correttori posturali con una fascia di supporto schiena inferiore

Sono simili a quelli tradizionali, hanno anche una fascia che avvolge la parte bassa della schiena e, in alcuni casi, anche la zona lombare. In questo caso, il sollievo non sarà solo per i dolori della colonna vertebrale e del collo, ma si ripartirà in molti altri benefici: slancio della forma, assunzione di una postura corretta, miglioramento della respirazione.

Supporto dorsale: si
Supporto lombare: no
Supporto intermedio: si
Contatto con la pelle: no
Taglia unica: no
Regolazione: si
Ingombro: medio
Materiale:

Prezzo: 20 - 40 €



Cinture lombari

Queste cinture servono a sostenere la parte bassa della colonna vertebrale e, di conseguenza, a prevenire l'incurvamento della parte superiore del corpo.

Si tratta di cinture che vengono anche utilizzate come supporto per sollevare oggetti pesanti.

Supporto dorsale: no
Supporto lombare: si
Supporto intermedio: no
Contatto con la pelle: si
Taglia unica: no
Regolazione: si
Ingombro: alto
Materiale:

Prezzo: 16 - 50 €



Maglie posturali

Si tratta di maglie che hanno il pregio di sembrare delle comuni magliette, e non dei correttori.

Sono realizzate in tessuto elastico, il quale elastico comprime alcuni muscoli, e di conseguenza aiuta a mantenere un giusta postura.

Supporto dorsale: si

Supporto lombare: si

Supporto intermedio: si

Contatto con la pelle: si

Taglia unica: no

Regolazione: no

Ingombro: alto

Materiale: FILATO NILIT BREEZE*

Prezzo: 13 - 100 €



Correttori posturali magnetici

Il correttore posturale magnetico si caratterizza per la presenza di magneti collocati in corrispondenza della colonna vertebrale, rispetto ad altri comuni correttori. Lo scopo principale di questa tipologia di correttore posturale è quello di favorire il rilassamento dei muscoli e sciogliere in questo modo tutte le tensioni che si accumulano proprio su questa delicata parte del corpo e che spesso comportano il sorgere di dolori alla schiena e di altre patologie altamente fastidiose per la nostra salute.

Supporto dorsale: si
Supporto lombare: si
Supporto intermedio: no
Contatto con la pelle: no
Taglia unica: no
Regolazione: si
Ingombro: alto
Tecnologia: magneti
Materiale: Neoprene

Prezzo: 15 - 40 €



Reggiseni posturali

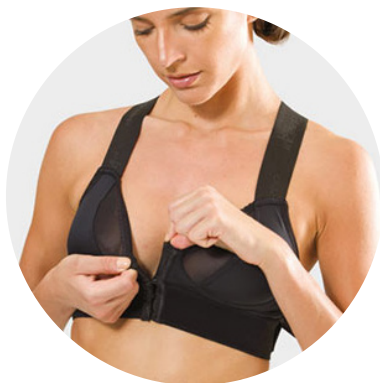
Si tratta di reggiseni che danno lo stesso supporto di un correttore posturale. Solo che hanno la forma di un reggiseno.

Sono quindi comodi per le donne le quali possono indossarli sotto i vestiti di ogni giorno.

Supporto dorsale: si
Supporto lombare: no
Supporto intermedio: si
Contatto con la pelle: si
Taglia unica: no
Regolazione: no
Ingombro: basso
Materiale: Lycra
Tecnologia: -

Prezzo: 8 - 70 €

72



Correttori posturali smart

Questo correttore di postura ti ricorda di regolare attivamente la postura corretta grazie alle vibrazioni, che può aiutarti a correggere meglio le cattive abitudini di postura e ad alleviare i dolori al collo, alla schiena e alle spalle.

Il ritratto della schiena ha una funzione di promemoria intelligente. Quando la postura dell'utente è errata, il sensore la rileva automaticamente e vibra di conseguenza.

Supporto dorsale: si
Supporto lombare: no
Supporto intermedio: no
Contatto con la pelle: no
Taglia unica: si
Regolazione: si
Ingombro: basso
Materiale: Nylon
Tecnologia: vibrazione

Prezzo: 25 - 35 €

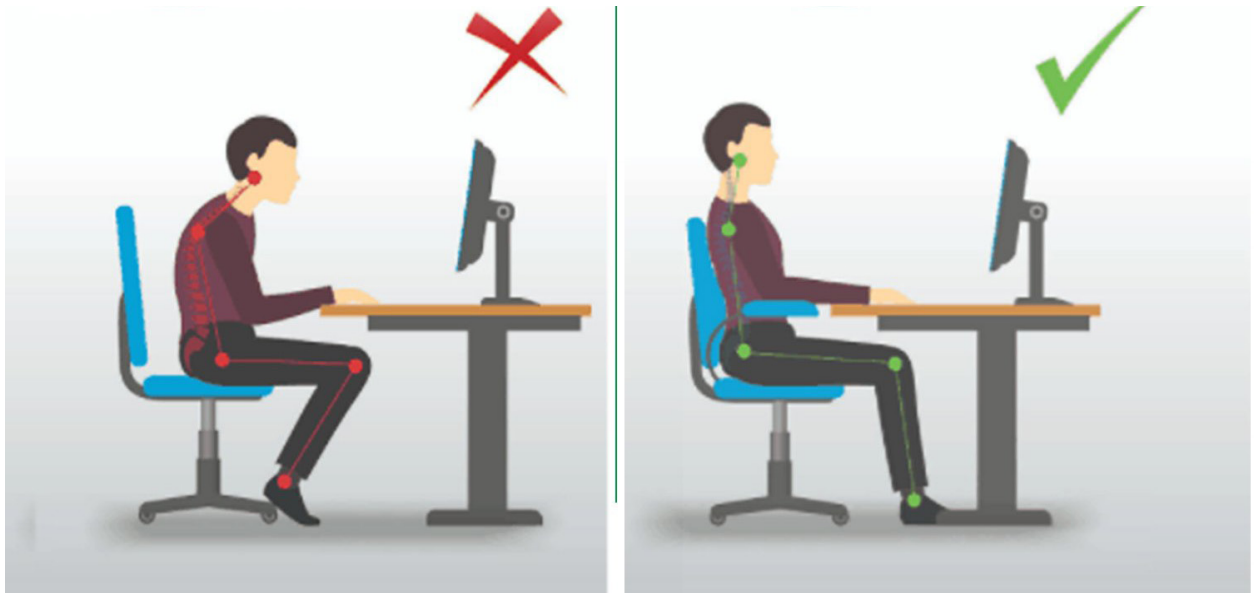


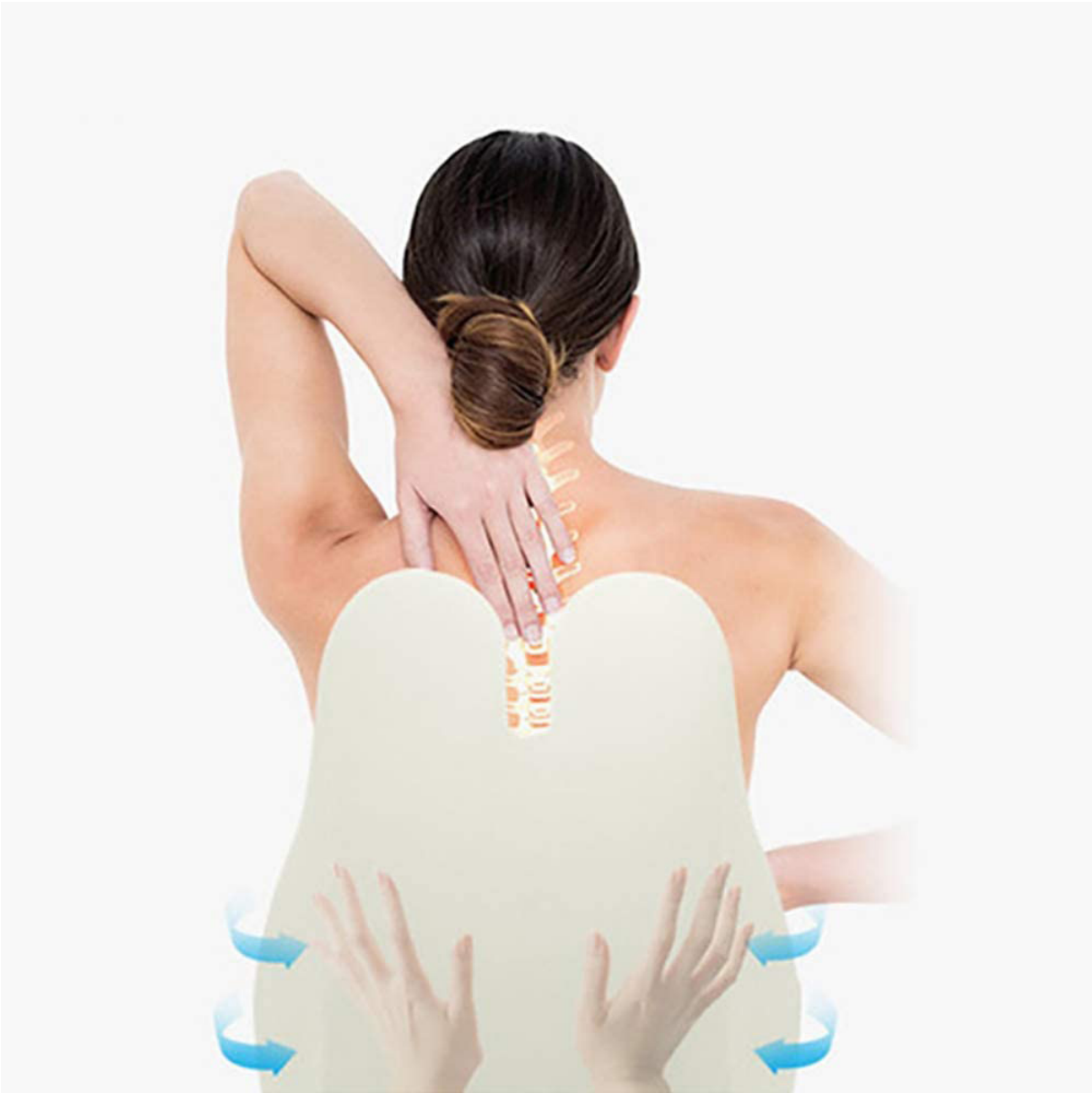
Cuscini per telelavoristi

Non tutti i telelavoristi hanno la fortuna di avere a casa un ambiente di lavoro ergonomico come quello di cui dispongono in ufficio e se si trovano a lavorare in smart working per la prima volta, è molto facile che lo facciano senza utilizzare un piano di lavoro adeguato o una sedia confortevole per la loro schiena. Nel caso in cui non si voglia, o si possa, cambiare la propria sedia, è ugualmente possibile correggere la postura utilizzando un cuscino che si occupi delle zone dolenti. La funzione principale dei cuscini è proprio quella di promuovere una postura corretta e alleviare la tensione del tratto critico.

L'analisi dei supporti è stata dettagliata e ogni categoria di prodotto è stata confrontata tra 4 o più prodotti simili presenti sul mercato, questo per garantire una maggiore efficienza nella caratterizzazione e nei prezzi.

74





Cuscino lombare

Il cuscino lombare come suggerisce il nome si occupa del tratto lombare, il tratto più danneggiato da cattive posture lavorative. Ad esempio, le posture scorrette di scivolamento e di chiusura possono danneggiare la lordosi lombare (curva naturale) mutandosi in ipolordosi (retroversione). Il suo utilizzo è molto semplice e per poter sfruttare i suoi benefici è sufficiente posizionarlo tra lo schienale della sedia e la schiena.



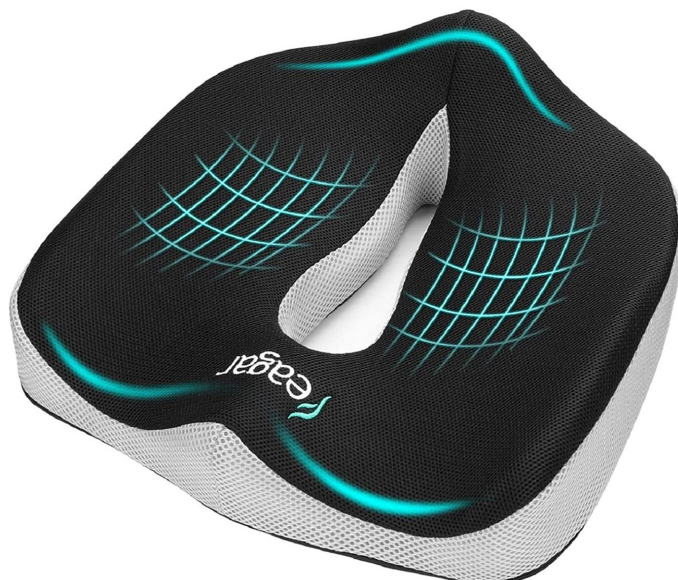
76

Modalità di utilizzo



Cuscino per seduta (coccige)

Questa tipologia di cuscino è ideale per favorire una postura corretta su qualsiasi tipo di seduta, aiutando coccige e osso sacro a tenere le curve naturali. Si adatta alla forma del gluteo e il ritaglio a forma di U non causa alcun disagio.



77

Modalità di utilizzo



Cuscino Schiena

Il cuscino per la schiena si occupa dei due maggiori problemi provocati dallo smart-working, ovvero aumento della cifosi e la diminuzione della lordosi. Si prende cura delle curve naturali della schiena e ricopre totalmente la seduta.



78

Modalità di utilizzo



Cuscino Poggiapiedi

Usare un cuscino poggiapiedi è ideale per avere benefici sulla postura. È indicato per chi trascorre molte ore seduti in quanto permette di mantenere ben saldi i piedi al pavimento. Inoltre è consigliato anche per favorire la circolazione sanguigna.



79

Modalità di utilizzo



Questionario

Struttura

Successivamente alla ricerca e all'individuazione del tema è stato creato un breve questionario, con l'aiuto della sociologa Bianca Bruno, Dott.ssa in Scienze delle Organizzazioni Sociali.

Il questionario verteva su argomenti cari alle donne gravide che avevano affrontato precedentemente o stavano affrontando un periodo di telelavoro.

Inizialmente il target a cui erano rivolte le domande era più ampio, includendo anche le neomamme (mamme di bambini con meno di 3 anni), ma con l'analisi delle risposte ricevute è stato scelto di proseguire la ricerca esclusivamente nel campo delle donne in gravidanza.

Per assicurarsi della riuscita e per indirizzare le donne nelle risposte è stato svolto un diagramma di flusso. In questo modo è stato possibile sottoporre il questionario a 85 donne, di cui il 21% (18) erano in gravidanza. Attraverso le domande pregiudicanti è stato sfoltito il campione di donne prendendo in considerazione solo le donne che erano in gravidanza e che avevano affrontato o stavano affrontando periodi di telelavoro.

Il questionario è stato diviso in 4 fasi, in particolare:

0

fase zero:
informazione generale

1st

prima parte:
organizzazione casa/lavoro

2st

seconda parte:
attività nelle ore lavorative

3rd

terza parte:
situazione post lavoro

Struttura

- domande a risposta multipla
- domande a risposta secca (Si No)
- domande a risposta secca (Si No) PREGIUDICANTI
- domande a risposta aperta

1) Lei ha un'età compresa (espressa in anni compiuti) tra:

2) Al momento è in gravidanza?

SI

NO

3) Se sì, in che settimana di gestazione si trova?

4) Lei svolge un'attività lavorativa?

NO

fine modulo

SI

NO
fine modulo

4) Lei svolge un'attività lavorativa?

SI

NO
fine modulo

5) Nella sua attività lavorativa ha svolto (o svolge tuttora) periodi di homeworking (lavoro svolto in remoto rispettando orari prestabiliti dall'azienda) o smartworking (lavoro svolto in remoto per obiettivi, con orari liberi da vincoli)?

5) Nella sua attività lavorativa ha svolto (o svolge tuttora) periodi di homeworking (lavoro svolto in remoto rispettando orari prestabiliti dall'azienda) o smartworking (lavoro svolto in remoto per obiettivi, con orari liberi da vincoli)?

NO

fine modulo

18) Ha partorito da meno di 3 anni?

NO

fine modulo

SI

SI

19) Quanti anni o mesi compiuti ha suo figlio?

20) Al momento lei allatta naturalmente il suo bambino?

6) Nella sua casa ha una postazione dedicata esclusivamente alla sua attività lavorativa? (ad esempio una scrivania con pc in una stanza)?

6) Nella sua casa ha una postazione dedicata esclusivamente alla sua attività lavorativa? (ad esempio una scrivania con pc in una stanza)?

21) Il suo bambino può accedere allo spazio in cui si concentra per lavorare?

7) Dove svolge prevalentemente la sua attività lavorativa?

7) Dove svolge prevalentemente la sua attività lavorativa?

8) Durante la giornata, riesce a mantenere un confine tra attività lavorativa e vita privata?

8) Durante la giornata, riesce a mantenere un confine tra attività lavorativa e vita privata?

9) A livello lavorativo, riesce a svolgere tutte le attività prefissate?

10) Nella sua famiglia, chi si occupa in prevalenza della gestione della casa, della preparazione dei pasti, delle pulizie?

9) A livello lavorativo, riesce a svolgere tutte le attività prefissate?

10) Nella sua famiglia, chi si occupa in prevalenza della gestione della casa, della preparazione dei pasti, delle pulizie?

22) Chi si occupa in prevalenza del suo bambino durante la giornata?

23) Nelle ore in cui è (o è stata) impegnata nella sua attività lavorativa in homeworking o smartworking, dove si trova il bambino?

24) Se sì, ogni quanto?

25) Durante l'attività in smartworking o homeworking, preferisce che il suo bambino abbia un'elevata prossimità rispetto a lei oppure che rimanga in un ambiente separato?

26) Nel corso della sua giornata, in relazione alla sua attività lavorativa e di madre, si avvale di alcuni ausili per migliorare la sua qualità della vita? (es. cuscini, tiralatte, fascia porta bebè ecc.)

27) Se sì, quali?

11) Durante l'attività di smartworking o homeworking riesce ad effettuare delle pause (ad es. per sgranchirsi le gambe, mangiare, defaticare gli occhi ecc.)?

12) Se sì, ogni quanto?

11) Durante l'attività di smartworking o homeworking riesce ad effettuare delle pause (ad es. per sgranchirsi le gambe, mangiare, defaticare gli occhi ecc.)?

12) Se sì, ogni quanto?

13) Nel corso della gravidanza si sta avvalendo di alcuni ausili per migliorare la sua qualità della vita? (Es. calze elastiche, fasce di supporto per la zona lombare o per la pancia, cuscini ecc...)

12) Se sì, quali?

15) Al termine della sua giornata avverte dolori o fastidi maggiori rispetto a quanto le accadeva al termine della giornata lavorativa svolta in azienda?

15) Al termine della sua giornata avverte dolori o fastidi maggiori rispetto a quanto le accadeva al termine della giornata lavorativa svolta in azienda?

16) Se sì, i dolori sono concentrati in una zona specifica del corpo o avverte un malessere generale ?

16) Se sì, i dolori sono concentrati in una zona specifica del corpo o avverte un malessere generale ?

17) In generale ritiene che il lavoro in smartworking o homeworking, associato alla sua esperienza di madre, abbia migliorato o peggiorato la qualità della sua giornata?

17) In generale ritiene che il lavoro in smartworking o homeworking, associato alla sua esperienza di madre, abbia migliorato o peggiorato la qualità della sua giornata?

Domande e risposte

domande e risposte

(donne incinta)

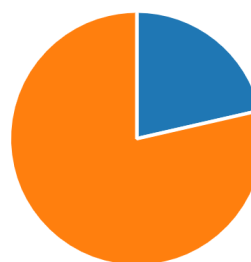
1) Lei ha un'età compresa (espressa in anni compiuti) tra:

● 18 e 25	5
● 26 e 30	14
● 31 e 35	38
● 36 e 40	25



2) Al momento è in gravidanza?

● Sì	18
● No	66



domande a risposta multipla

domande a risposta secca (Si No)

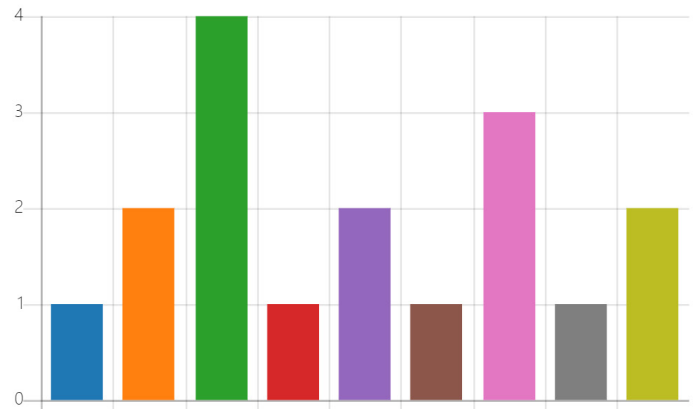
domande a risposta secca (Si No) PREGIUDICANTI

domande a risposta aperta

3) Se sì, in che settimana di gestazione si trova?

- 0 - 4
- 5 - 8
- 9 - 13
- 14 - 17
- 18 - 21
- 22 - 26
- 27 - 30
- 31 - 35
- 36 - 40

1
2
4
1
2
1
3
1
2



4) Lei svolge un'attività lavorativa?

90

- Si 16
- No 2



■ 5) Nella sua attività lavorativa ha svolto (o svolge tuttora) periodi di homeworking (lavoro svolto in remoto rispettando orari prestabiliti dall'azienda) o smartworking (lavoro svolto in remoto per obiettivi, con orari liberi da vincoli)?

● Si 11
● No 5



■ 6) Nella sua casa ha una postazione dedicata esclusivamente alla sua attività lavorativa? (ad esempio una scrivania con pc in una stanza)?

● Si 8
● No 3



domande a risposta multipla ■

domande a risposta secca (Si No) ■

domande a risposta secca (Si No) PREGIUDICANTI ■

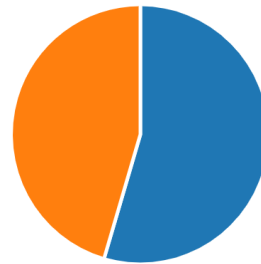
domande a risposta aperta ■

■ 7) Dove svolge prevalentemente la sua attività lavorativa?

1	anonymous	Sul tavolo
2	anonymous	Seduta nello studio
3	anonymous	Sul tavolo
4	anonymous	tavolo in cucina
5	anonymous	Ovunque
6	anonymous	seduta sul divano
7	anonymous	sulla scrivania in cameretta
8	anonymous	Seduta sul divano o in cucina
9	anonymous	Scrivania in Sala
10	anonymous	Tavolo della cucina
11	anonymous	Tavolo in cucina-salotto

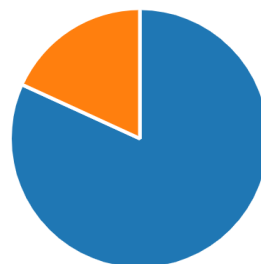
8) Durante la giornata, riesce a mantenere un confine tra attività lavorativa e vita privata?

● Si 6
● No 5



9) A livello lavorativo, riesce a svolgere tutte le attività prefissate?

● Si 9
● No 2



domande a risposta multipla ■

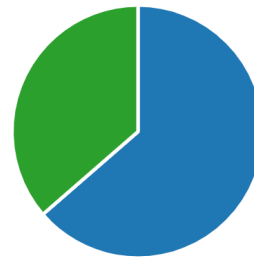
domande a risposta secca (Si No) ■

domande a risposta secca (Si No) PREGIUDICANTI ■

domande a risposta aperta ■

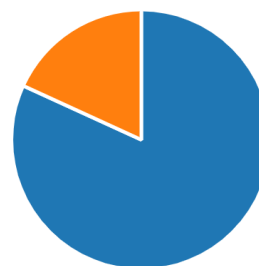
■ 10) Nella sua famiglia, chi si occupa in prevalenza della gestione della casa, della preparazione dei pasti, delle pulizie?_

● Io	7
● Un altro membro della famiglia	0
● I compiti sono equamente divi...	4



■ 11) Durante l'attività di smartworking o homeworking riesce ad effettuare delle pause (ad es. per sgranchirsi le gambe, mangiare, defaticare gli occhi ecc.)?

● Si	9
● No	2



12) Se si, ogni quanto?

1	anonymous	3 ore
2	anonymous	Ogni ora
3	anonymous	3-4 ore
4	anonymous	2 ore
5	anonymous	3 ore
6	anonymous	Ogni ora/due
7	anonymous	Circa ogni 3 ore
8	anonymous	Davvero molto poco (sicuro pranzo)
9	anonymous	Due ore e mezzo

13) Nel corso della gravidanza si sta avvalendo di alcuni ausili per migliorare la sua qualità della vita? (Es. calze elastiche, fasce di supporto per la zona lombare o per la pancia, cuscini ecc...)

- Si 6
- No 5



domande a risposta multipla ■

domande a risposta secca (Si No) ■

domande a risposta secca (Si No) PREGIUDICANTI ■

domande a risposta aperta ■

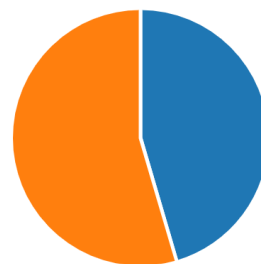
■ 14) Se si, quali?

1	anonymous	Fasce per zona lombare
2	anonymous	Cuscino dietro la schiena
3	anonymous	fasce per schiena
4	anonymous	cuscini per la schiena
5	anonymous	calze contenitive e cuscini per la zona lombare
6	anonymous	Fasce per schiena

■ 15) Al termine della sua giornata avverte dolori o fastidi maggiori rispetto a quanto le accadeva al termine della giornata lavorativa svolta in azienda?

96

● Si 5
● No 6



domande a risposta multipla ■

domande a risposta secca (Si No) ■

domande a risposta secca (Si No) PREGIUDICANTI ■

domande a risposta aperta ■

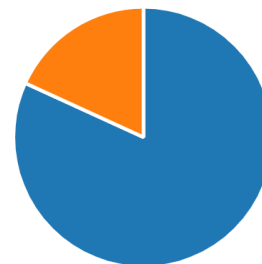
■ 16) Se sì, i dolori sono concentrati in una zona specifica del corpo o avverte un malessere generale ?

1	anonymous	Occhi e schiena (in particolare dolori lombari)
2	anonymous	Mal di schiena
3	anonymous	vista e lombare
4	anonymous	dolori alla schiena, specialmente nella parte inferiore
5	anonymous	dolori lombari

■ 17) In generale ritiene che il lavoro in smartworking o homeworking, associato alla sua esperienza di madre, abbia migliorato o peggiorato la qualità della sua giornata?

● Migliorato 9

● Peggiorato 2



Riflessione risposte

Analizzando le risposte ricevute è emerso che:

Ognuno di loro ha riorganizzato un angolo di casa facendo spazio alle nuove condizioni lavorative occupando maggiormente **cucina e soggiorno**.

Molte di loro, **il 45% fa fatica a mantenere un confine** tra vita privata e vita lavorativa.

Nonostante la maggior parte di loro svolga delle pause durante il lavoro, l'80% lo fa nel modo errato, cadenzando le proprie **pause ogni 2 o più ore** lavorative.

Per quanto riguarda gli ausili, le donne intervistate prediligono l'**uso di fasce e cuscini per la schiena**, in particolar modo per la zona lombare.

In merito alle conseguenze, **il 45%** delle donne intervistate **soffre di dolori fisici** dovuti al telelavoro e di queste il **100% denuncia dolori alla schiena**.

Interviste

Nel corso della ricerca etnografica, sono state anche svolte delle interviste, con l'intento di capire se la strada percorsa fosse quella giusta.

La prima intervista è stata fatta alla Dott.ssa Francesca De Santis, fisioterapista e mamma di due bambini. Alla dottoressa sono state proposte domande sull'utilizzo della tecnologia, in particolare: la vibrazione per correggere la postura e la tecnologia di riscaldamento ad infrarossi per sciogliere muscoli e dolori. Al termine di un lungo meeting e di una ricerca svolta dalla dott.ssa in merito alle tecnologie, ne è stato vietato l'uso per non incorrere a problemi lievi o gravi alla mamma e al feto.

La seconda intervista è stata svolta al Dott.re Ciro Bosco, anch'esso fisioterapista che ha validato la tesi della dott.ssa, consigliando l'uso di antichi metodi come l'acqua calda, sempre molto validi per le donne incinta.

La terza intervista riguarda la Sig.ra Natalia Di Andrea, homemaker incinta durante la prima ondata della pandemia e già mamma di un altro bambino. La sig.ra denunciava i malesseri, dovuti alle cattive posture e ai ripetuti sforzi. Le è stato presentato in anticipo il progetto per avere un riscontro ed il feedback è stato altamente positivo. Inoltre ha sconsigliato una modalità di sostegno per il seno che opprimeva lo stomaco e affannava la respirazione.

Progetto

Ipotesi progettuale

I problemi esaminati della nuova società, ovvero **i cambiamenti fisici dei telelavoratori**, portano ad prima ipotesi di soluzione, ovvero quella di andare a modificare i comportamenti dannosi, svolgendo in questo modo una progettazione mirata alla cura ma soprattutto alla prevenzione.

L'**utente** preso in esame è **la donna incinta**, in quanto già sofferente di modifiche posturali e maggiormente soggetta a dolori alla schiena che possono essere acutizzati con queste nuove modalità lavorative.

Infine dopo aver ricercato quali sono i maggiori luoghi di lavoro all'interno della casa, attraverso il questionario, si è preso in considerazione l'idea di lavorare in **tutti gli ambienti della casa**, maggiormente nei luoghi di cucina e soggiorno.

Obiettivi progettuali

Sono stati stilati una serie di obiettivi sulla base delle nozioni acquisite durante la fase di ricerca e le problematiche denunciate durante il questionario.

102

Gli obiettivi progettuali principali sono:

1.

Sostenere fisicamente il corpo della donna durante le attività lavorative da casa

2.






Correggere le posizioni errate

3.

Aiutare la donna a cambiare spesso posizione ed eseguire delle pause frequenti

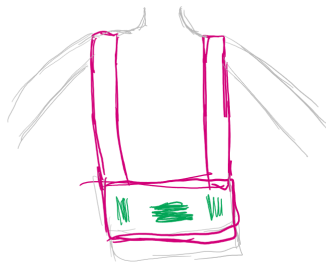
Requisiti progettuali

L'idea è quella di creare un supporto / prodotto che sia:

-  **Regolabile:** accompagnando la donna durante tutto il periodo della gravidanza, adattandosi allo stato d'avanzamento della gravidanza.
-  **Indossabile:** permettendo di portarlo sempre con se, evitando gli ingombri.
-  **Versatile:** per essere in grado di adattarsi in ogni situazione, luogo e esigenze
-  **Poco costoso:** dando la possibilità alla maggior parte di loro di comprarlo ad un prezzo accessibile
-  **Non-tecnologico:** per evitare possibili danni al feto con vibrazioni o particolari tipi di tecnologie e per evitare attacchi a corrente che limitino l'uso del prodotto

Concept

Il primo concept riguarda un fascia/supporto da indossare che avvolga il corpo della donna con l'intento di correggere gli errori posturali dovuti all'essere incinta e lavorare da seduta, attraverso l'utilizzo di un correttore con vibrazione che indica se l'angolo di curvatura dorsale assunto è errato. Questo supporto è in grado di alleviare i dolori lombari della donna tramite una fascia riscaldante ad infrarossi.



● STRAPPI VELCRO



● CORRETTORE POSTURA

● FASCIA RISCALDANTE

104

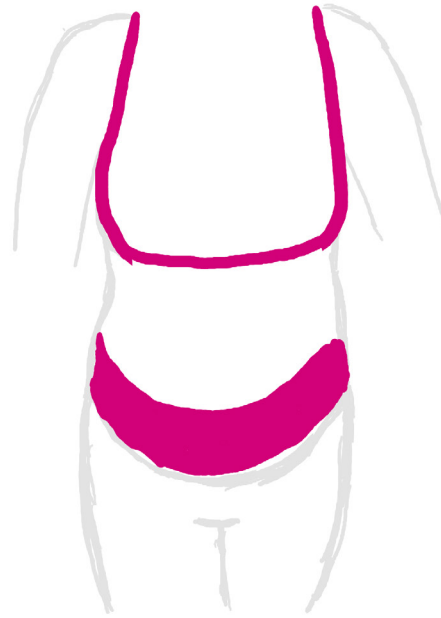
punti di forza:

- facile da indossare
- regolabile (più taglie)
- facile da allacciare (sulle spalle)
- veloce da indossare o levare

criticità:

- comprime il seno
- non avvolge la pancia
- usa le tecnologie (altamente sconsigliate)

Il secondo concept riguarda un fascia/supporto da indossare che avvolga il corpo della donna in modo da rispettare le forme della donna. L'intento è quello di favorire una corretta posizione e alleviare i dolori lombari della donna telelavorista.



105

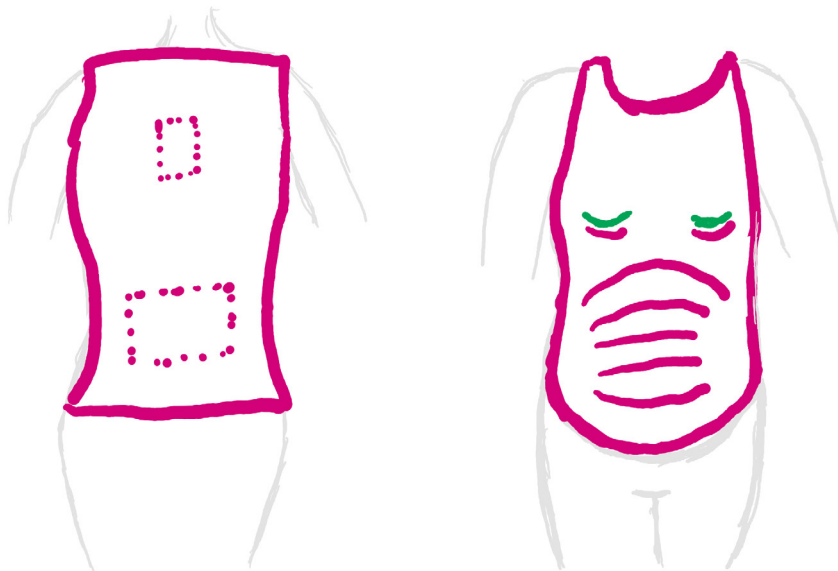
punti di forza:

- poco costoso
- no tecnologie
- facile da indossare
- non ingombrante
- regge il seno
- regolabile (più taglie)
- facile da allacciare (sulle spalle)
- veloce da indossare o levare

criticità:

- non avvolge le spalle
- non adatto a seno piccolo

Il terzo concept riguarda un prodotto da indossare che avvolga il totalmente il busto della donna con l'intento di correggere gli errori posturali dovuti all'essere incinta e lavorare da seduta. È pensato proprio come un indumento intimo. Si differenzia dalle precedenti anche per l'aggiunta di una fessura sul seno che permette alla donna di cambiare le coppette assorbilatte o allattare in caso di uso del prodotto dopo il parto.



punti di forza:

- indossabile
- avvolge completamente il corpo
- fessure per l'allattamento o il cambio assorbente (coppette assorbilatte)
- tecnologia applicabile e asportabile
- tessuto adattabile alla pancia

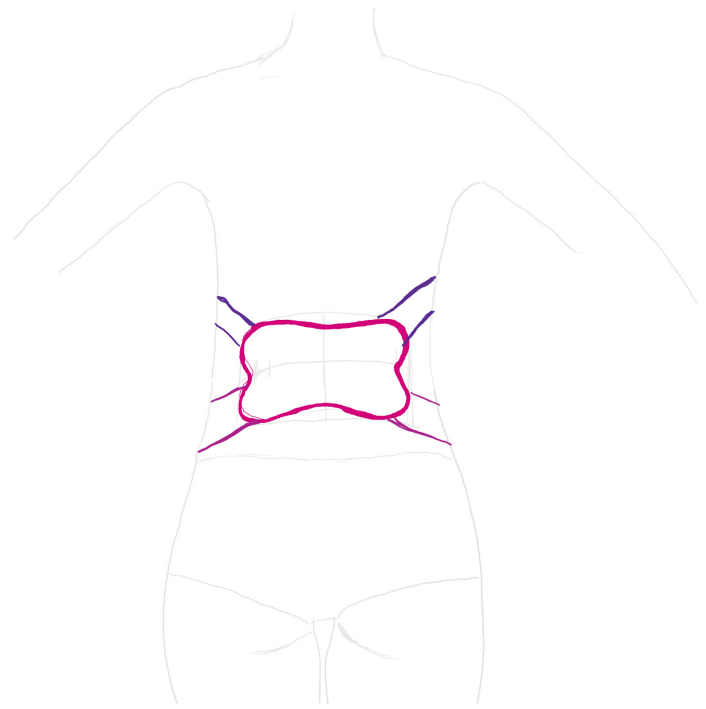
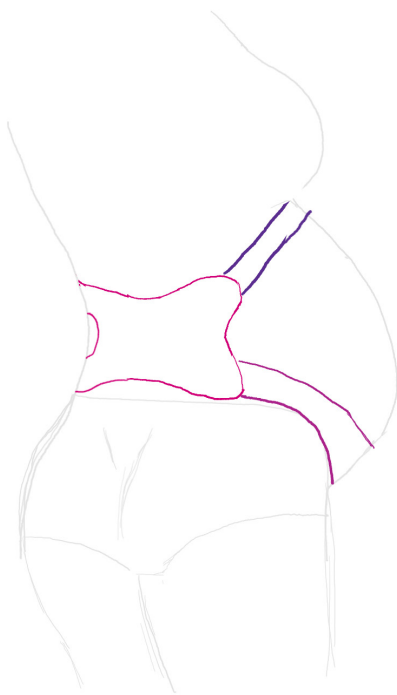
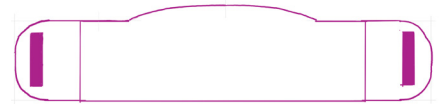
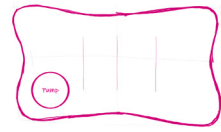
criticità:

- diverse taglie

Il quarto concept si differenzia dai precedenti per forma e funzioni. È composto da tre pezzi:

- la "x" che funge da sostegno lombare
- una fascia per il sostegno della pancia
- è un pezzo opzionale che permette di far aderire nel migliore dei modi il supporto al corpo.

La funzione principale è sempre quella di sostenere la donna ma in aggiunta presenta una particolare tecnologia di gonfiaggio, la pompa. Che permette alla fascia di gonfiarsi e di fungere anche da cuscino.



107

punti di forza:

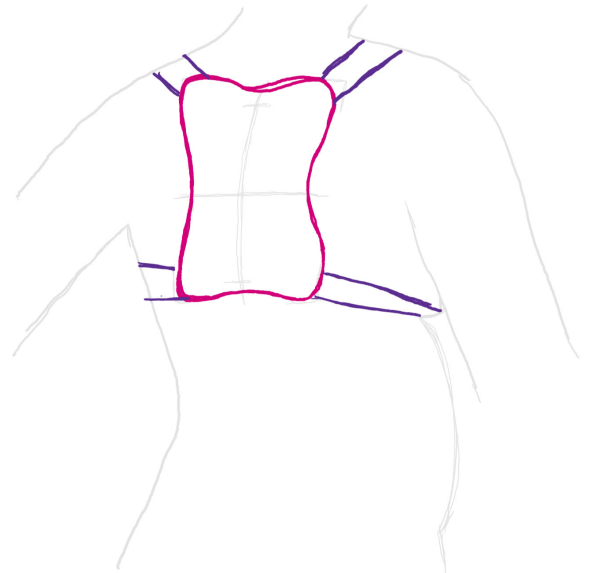
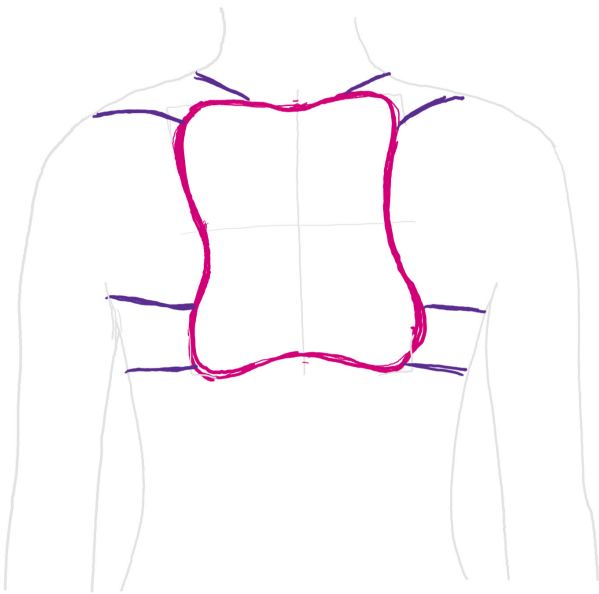
- supporto sia pancia sia schiena
- tecnologia non dannosa
- tessuto adattabile alla pancia

criticità:

- diverse taglie



Il quinto concept è l'evoluzione del quarto concept ovvero l'utilizzo della fascia lombare anche per la zona dorsale, ruotando il pezzo "X" di 180°. Sono state due configurazioni di utilizzo, la prima lombare utilizzando i 3 pezzi principali, la seconda dorsale utilizzando il pezzo "X" e 2 fasce.



108

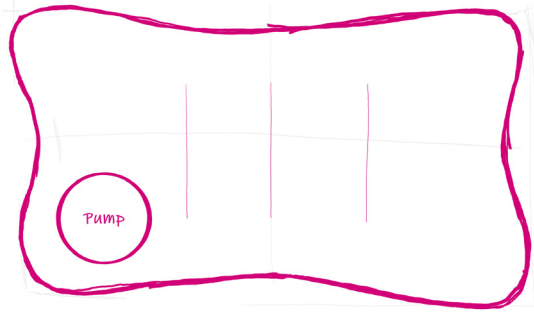
punti di forza:

- doppio utilizzo della fascia
- utilizzo di solo 3 pezzi per più funzioni
- tessuto adattabile sia alle spalle sia alla pancia

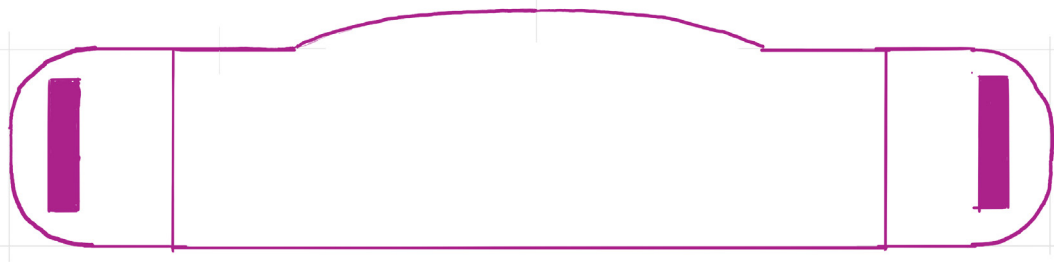
criticità:

- quando è sgonfia non funziona da fascia lombare dato il rilievo della pompa

A



B



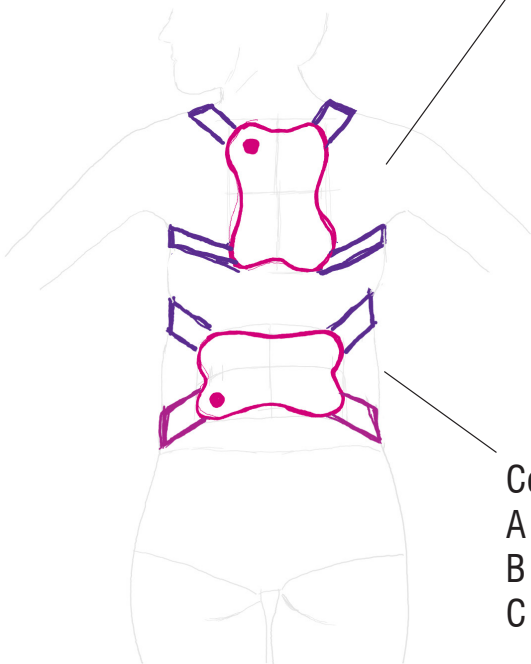
C



Configurazione 2

A (x1)

C (x2)



Configurazione 1

A (x1)

B (x1)

C (x1)

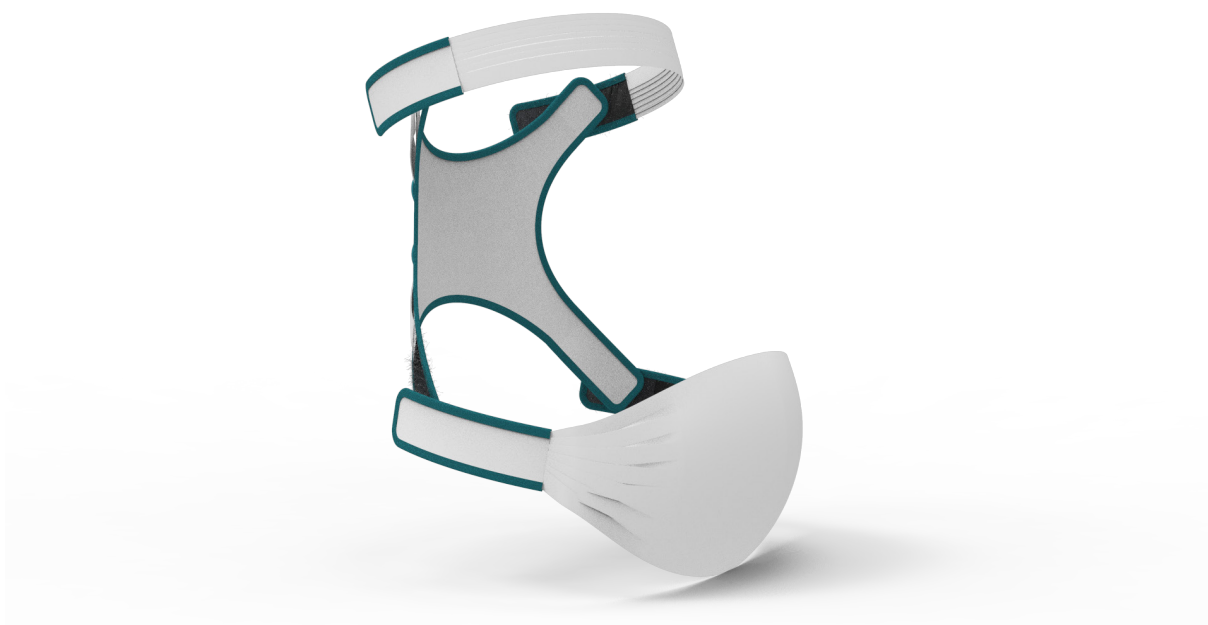


X-back



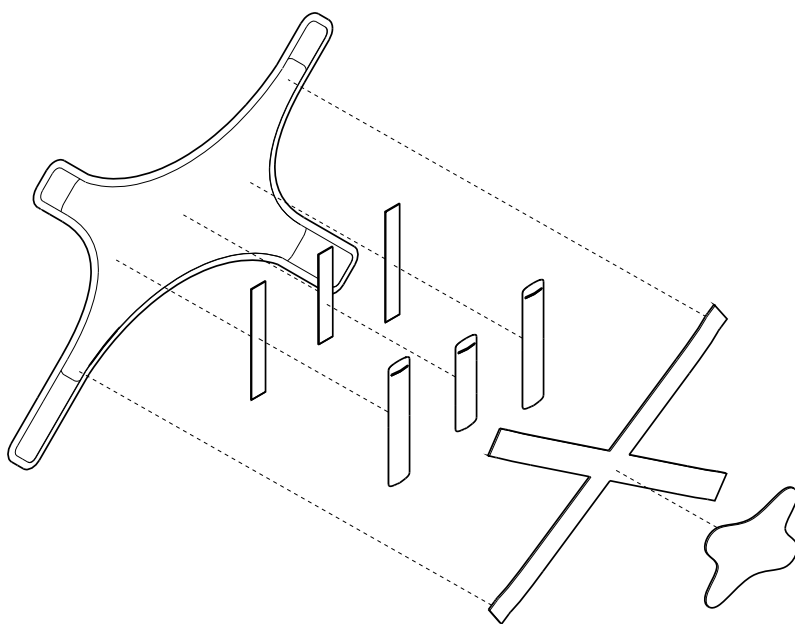
back

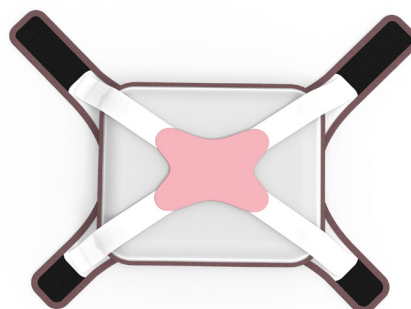
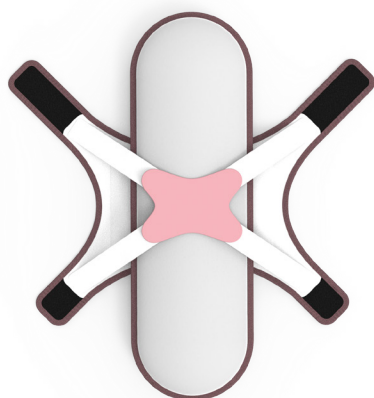
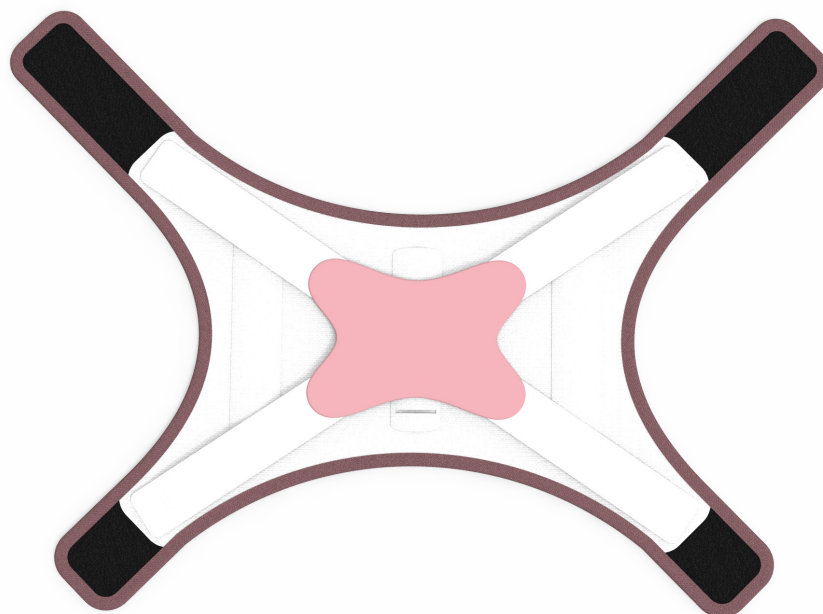
X-back è un supporto che aiuta le donne incinta durante il telelavoro.
È stato pensato per donare sollievo nella parte lombare e dorsale e favorire posture corrette.
Eliminando, laddove si può, il problema al principio oppure ponendo un rimedio ai problemi esistenti.
È un sistema composto da diversi prodotti, principali ed ausiliari che possono essere combinati in base alle esigenze.



Composizione

Il pezzo principale è il supporto "X", la cui forma ricorda la lettera, che funge da fascia lombare e da correttore posturale, a seconda della configurazione scelta. Sulla parte esterna sono presenti due fasce elastiche che riprendo la forma della struttura e che sono utili per l'inserimento del cuscino e della borsa termica. Sui lembi/estremità della struttura è stato applicato del velcro maschio per permettere l'adesione delle fasce.



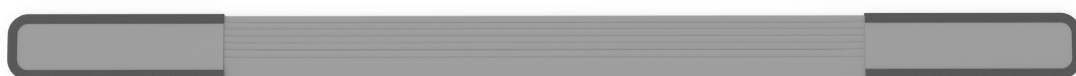


All'interno del supporto sono presenti delle strisce metalliche che permettono la maggiore pressione sul copro per una migliore postura. Le strisce a disposizione sono 6 differenti per lunghezza e spessore, questo per la alla donna la possibilità di indossare una struttura più o meno rigida a seconda delle necessità.

Le strisce verranno posizionate negli appositi taschini studiati per l'inserimento delle stesse sia a 0° che a 180°, evitandone lo scivolamento.

Sono presenti anche una coppia di fasce che aderisce perfettamente al corpo in entrambe le configurazioni studiate, ossia la configurazione lombare e la configurazione dorsale. Nella prima configurazione le fasce avvolgeranno la pancia nel punto più alto e in quello più basso, lasciando alla donna la facoltà di decidere se tenere le fasce aperte per addolcire la presa e avvolgere la pancia, o tenerle chiuse in modo tale da sostenere maggiormente il peso, specie nella parte bassa.

Nella seconda configurazione le fasce si avvolgeranno dolcemente intorno al seno per sorreggerne il peso, formando una x.



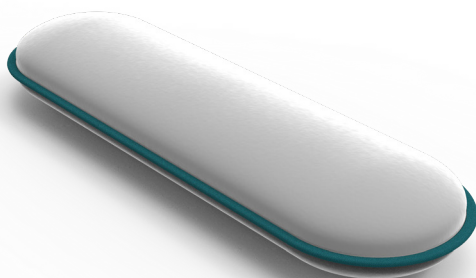
Modalità d'uso dorsale:



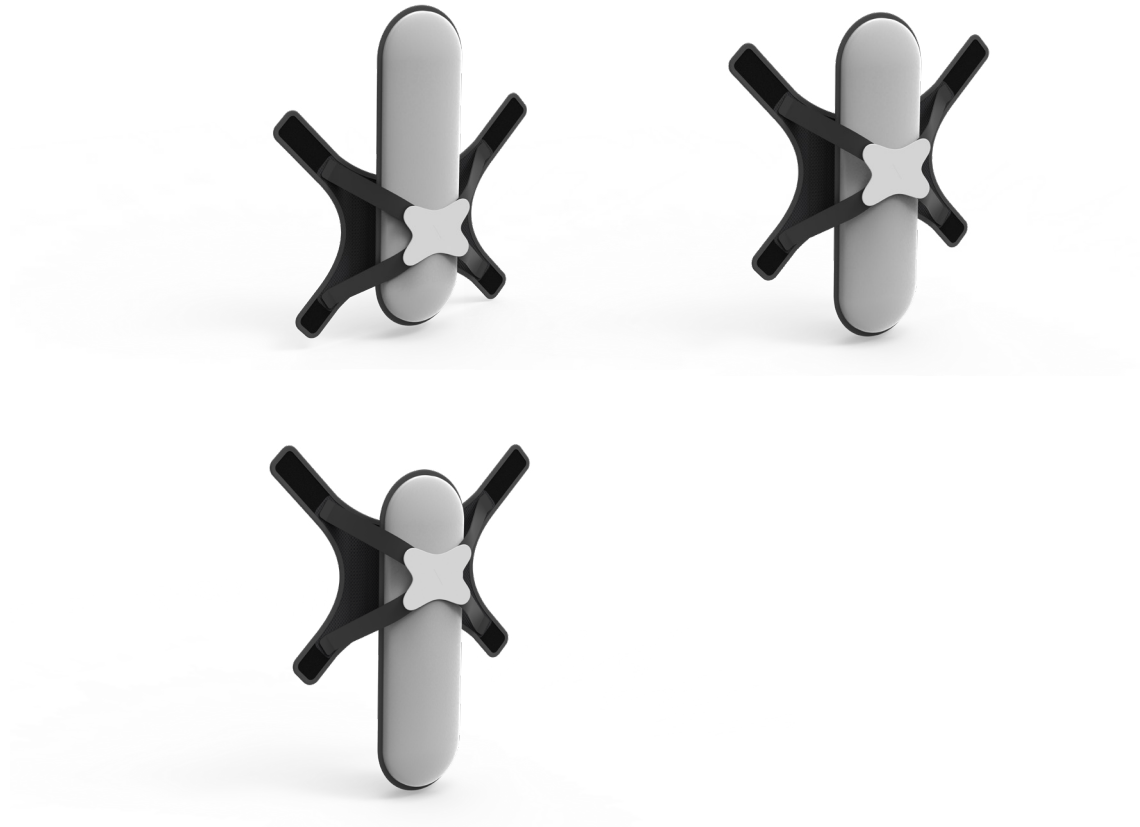
Modalità d'uso lombare:



Come prodotto ausiliario è presente anche un cuscino, che si infila tra le fasce posteriori elastiche del supporto ad "X". La particolarità del cuscino sta nel poterlo disporre sia in orizzontale favorendo l'appoggio ad una porzione di schiena, sia in verticale favorendo totale appoggio per la schiena in posizione seduta.



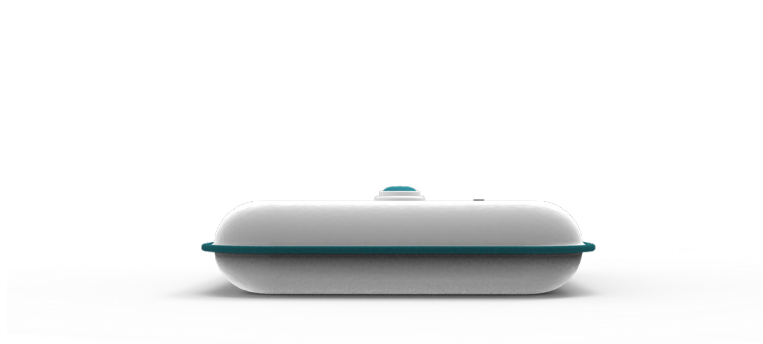
Modalità d'uso verticale:



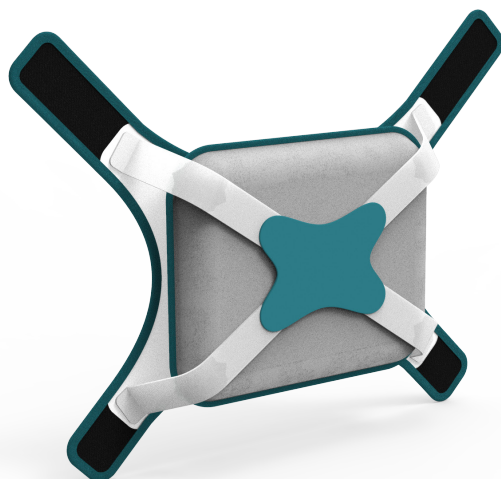
Modalità d'uso orizzontale:



Inoltre è presente anche una borsa termica elettrica che allevi i dolori e nodi muscolari della donna sia nella zona lombare che in quella dorsale. Anche qui le sue svariate modalità d'uso ne permettono una maggiore fruizione, anche separatamente dal supporto. Inoltre può essere caricata attraverso una porta USB.



Modalità d'uso:



Modalità ricarica:



Configurazioni

L'innovazione principale del prodotto/sistema di prodotti è l'utilizzo della stessa fascia per due parti del corpo differenti. Per quanto sia stato semplice scegliere di svolgere le stesse funzioni per le due configurazioni, in realtà la scelta di ruotare di 180° gradi il pezzo e assicurare la perfetta aderenza nonostante le differenti misure non è stato immediato. È stata svolta una ricerca riguardo le misure della donna e successivamente sono stati creati dei modelli per verificare quanto studiato. Una volta accertati i calcoli sono state create due configurazioni, una lombare ed una dorsale.

La configurazione Lombare permette al supporto di seguire perfettamente le linee del corpo nella zona lombare, lasciando che i lembi più lunghi della "x" si posizionino in alto e i lembi più corti sui fianchi in modo tale da aderire perfettamente al corpo.

La prima configurazione è stata pensata per risolvere il problema principale delle donne incinta, ovvero l'aumento della curva naturale lombare e prevenire il mal di schiena conseguente, ma anche per risolvere il motivo di malessere nei lavoratori, ovvero l'appiattimento della curva lombare



La configurazione Dorsale si indossa come un vero e proprio correttore posturale, i lembi più lunghi questa volta saranno posizionati verso l'altro per permettere un corretto allaccio delle fasce e un'efficace funzione di sostegno del peso del seno.

La seconda configurazione è stata pensata per risolvere l'altro grande problema causato da scorrette posture sia per la donna incinta sia per il telelavorista, ovvero l'aumento della curva naturale dorsale e prevenire il mal di schiena conseguente. Per le donne un'altra aggravante è l'aumento del peso del seno che porta quindi ad una maggiore incurvatura e un atteggiamento di chiusura delle spalle.



Fotoinsertimenti



124

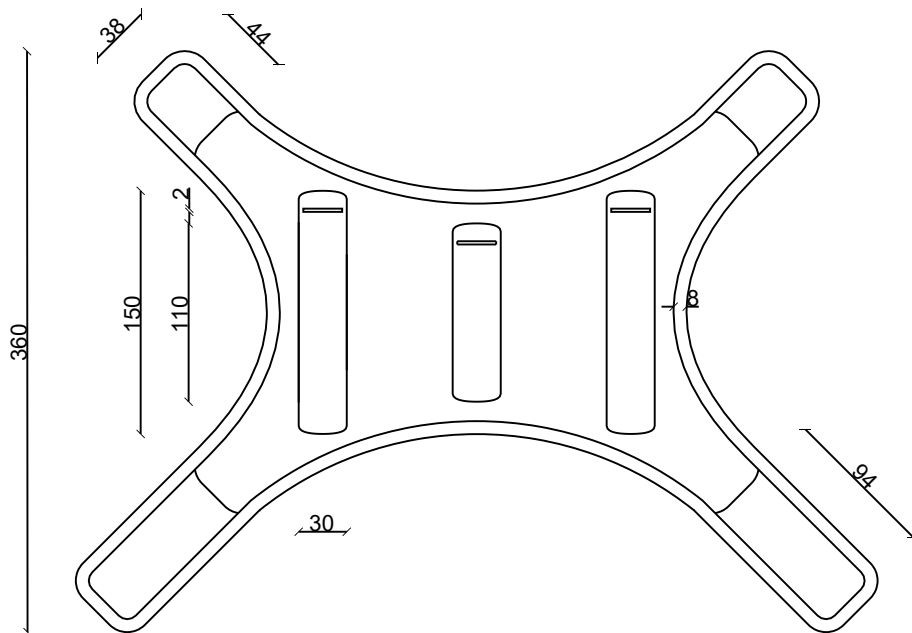
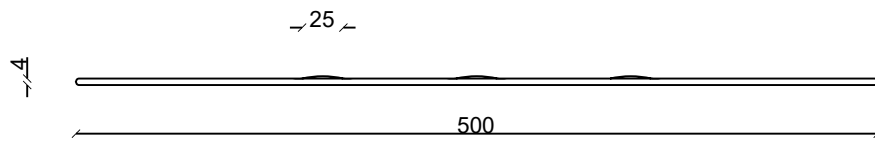
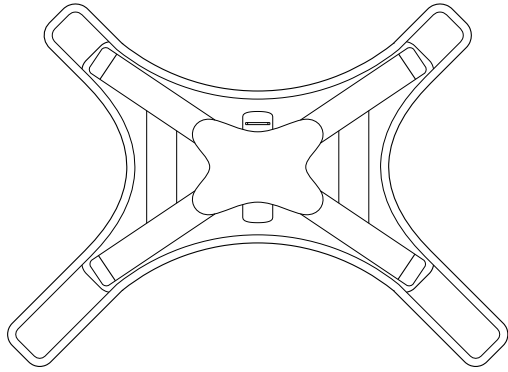


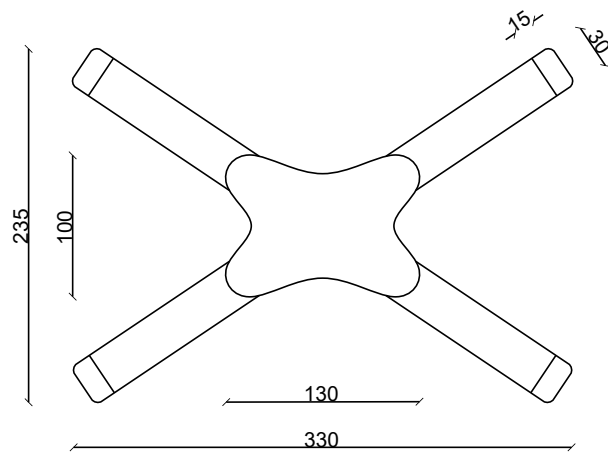
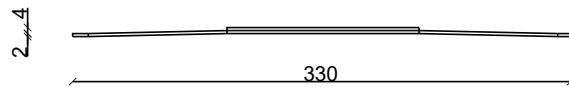


Specifiche tecniche

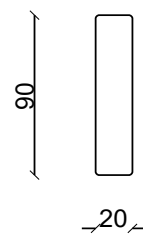
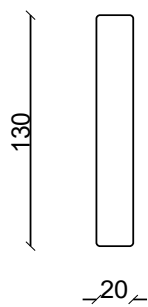
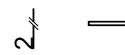
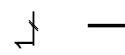
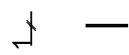
Disegni tecnici

“X” taglia M

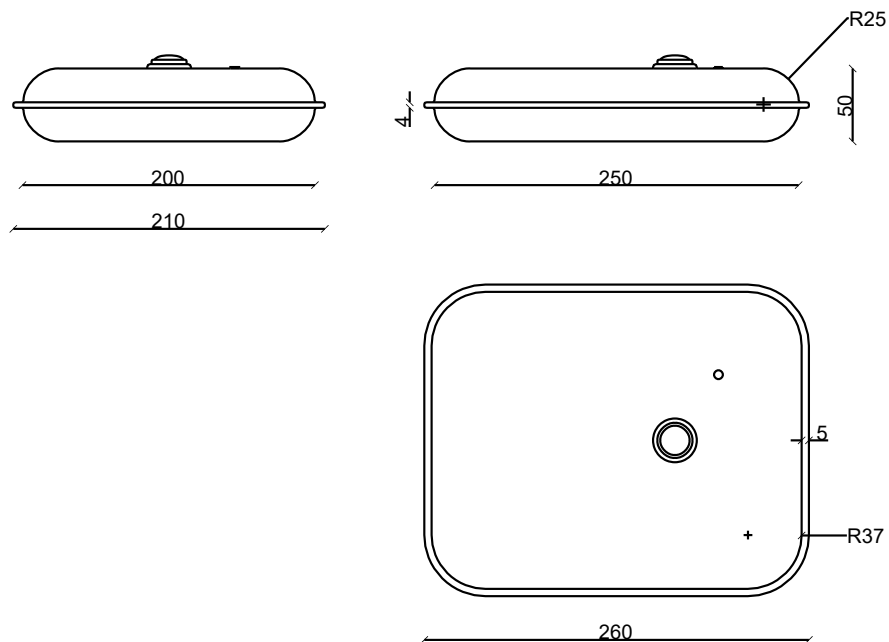




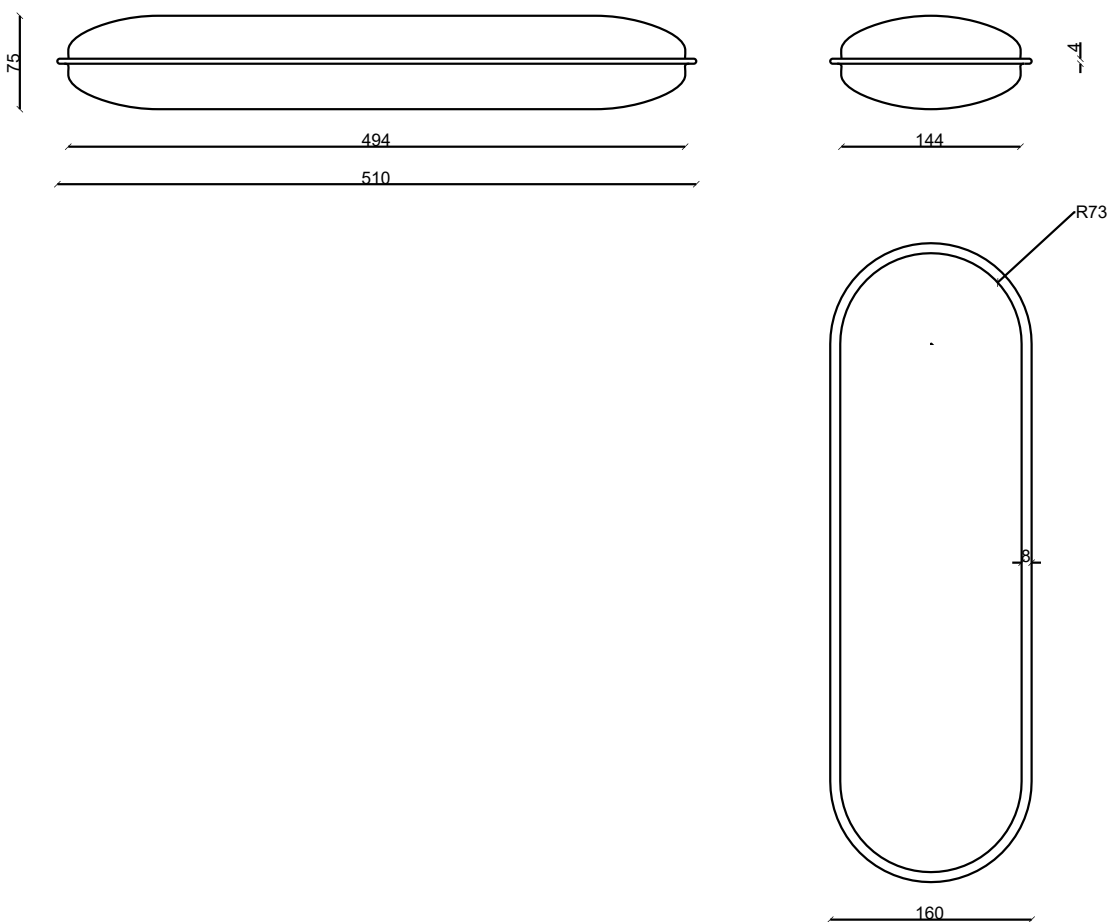
Stecche



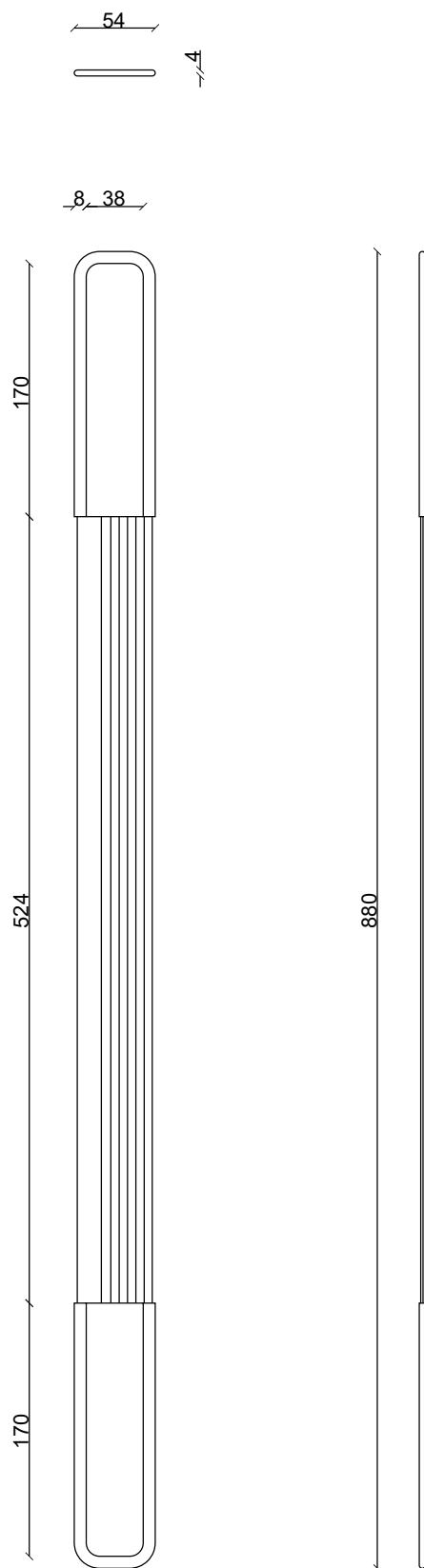
Borsa termica elettrica



Cuscino

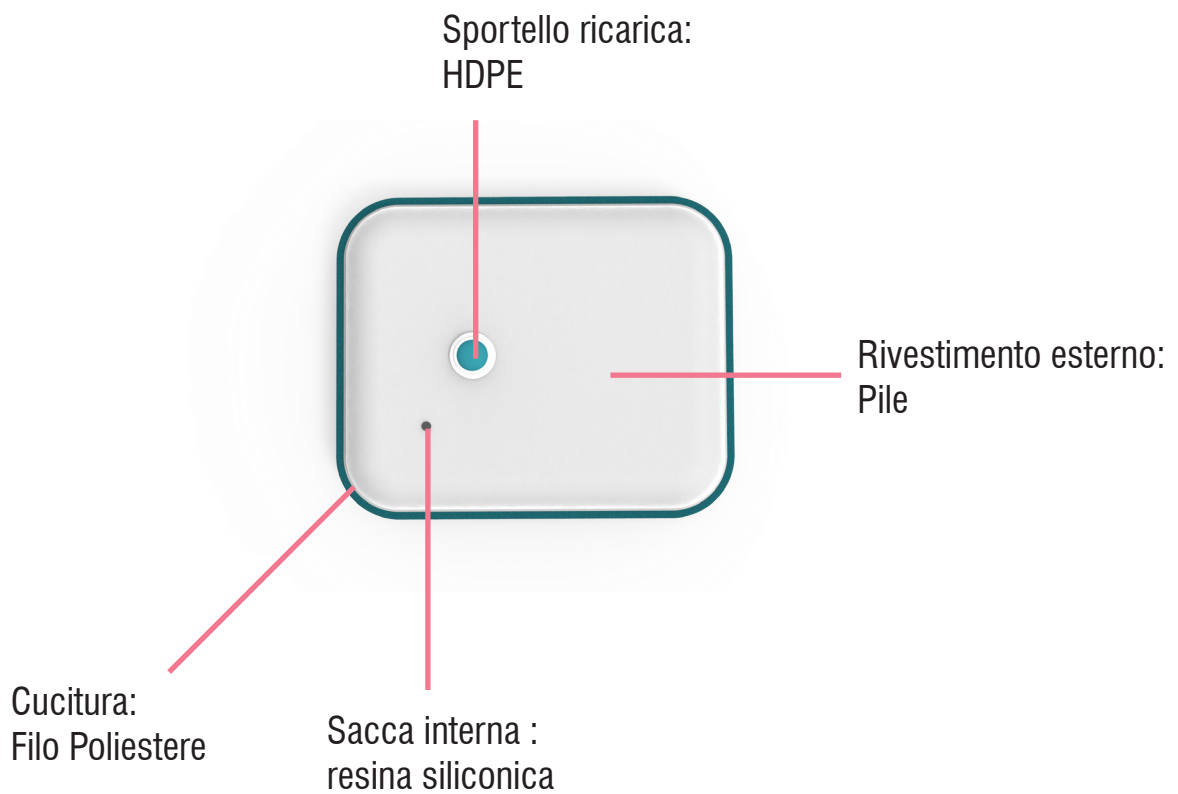
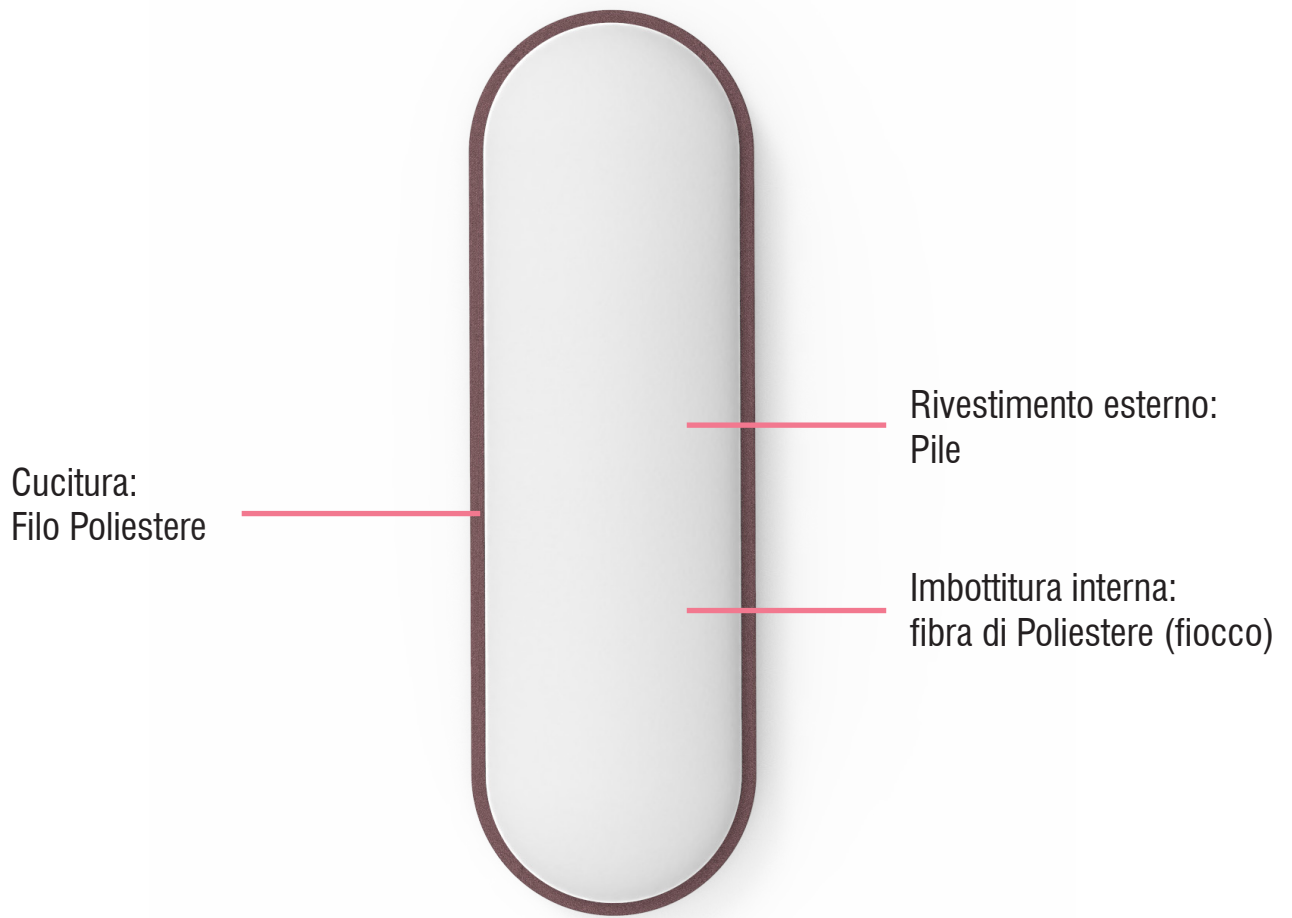


Fasce taglia M



Materiali



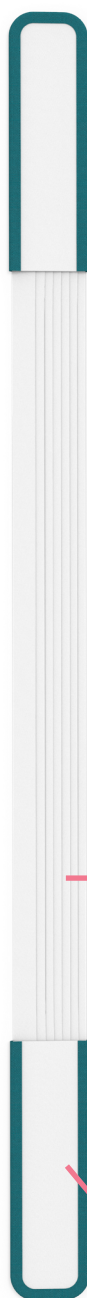


Cucitura:
Filo Poliestere



Rivestimento interno:
Velcro (femmina)

Fascia centrale :
Lycra/Spandex/Elastam
fibra sintetica di poliuretano



Rivestimento esterno :
Neoprene

Studio delle taglie

Per lo studio delle taglie si sono prese in considerazione linee guida di diversi siti per donne incinte. In particolare sono state analizzate le misure e le corrispondenti taglie di 3 aziende diverse ovvero:

- BABYGO

BABYGO Belt Size	Diameter of Lower Abdomen (cm)	UK Size	US Size	EUR Size
Small	70cm - 100cm (maximum stretch)	6 - 8	4 - 6	34 - 36
Medium	80cm - 110cm (maximum stretch)	10 - 12	8 - 10	38 - 40
Large	90cm - 120cm (maximum stretch)	14 - 16	12 - 14	42 - 44
XL	100cm - 130cm (maximum stretch)	18 - 20	16 - 18	46 - 48
XXL	110cm - 140cm (maximum stretch)	22+	20+	50+

- Amour Eden

135

Size For lower abdominal circumference

M: 38-46" or 97-117cm

L: 42-50" or 107-127cm

XL: 46-55,5" or 116-141cm

XXL: 52-61,5" or 131-157cm

- FT-SHOP

Size	M	L	XL	XXL
Application Scope	76cm-91cm 29.9"-35.8"	87cm-101cm 34.3"-39.8"	97cm-111cm 38.2"-43.7"	107cm-122cm 42.1"-48.0"

Con l'analisi dei file è stato immediato capire quali erano le misure femminili di riferimento per l'acquisto. La principale è la circonferenza che prende in considerazione la parte bassa della schiena e la circonferenza dell'addome inferiore (leggermente sopra l'area pubica).

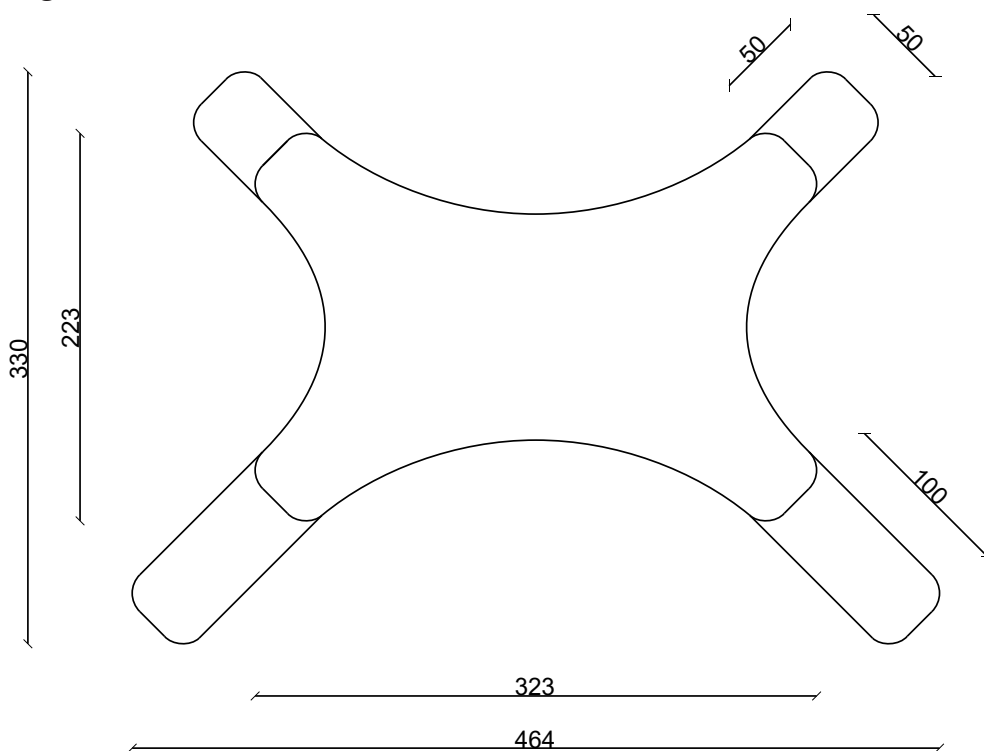


Trattandosi di donne incinte e quindi di donne che subiscono un aumento costante di pesi e circonferenze, ogni taglia è adattabile a più circonferenze, con un massimo di differenza di 300 mm.

Taglie X-back

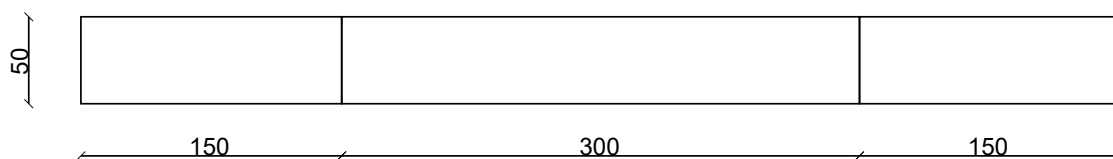
Successivamente allo studio delle diverse tabelle per le taglie, è stato ridisegnato il prodotto adattandolo a 5 misurazioni, da S a XXL. In particolare:

“X” taglia S



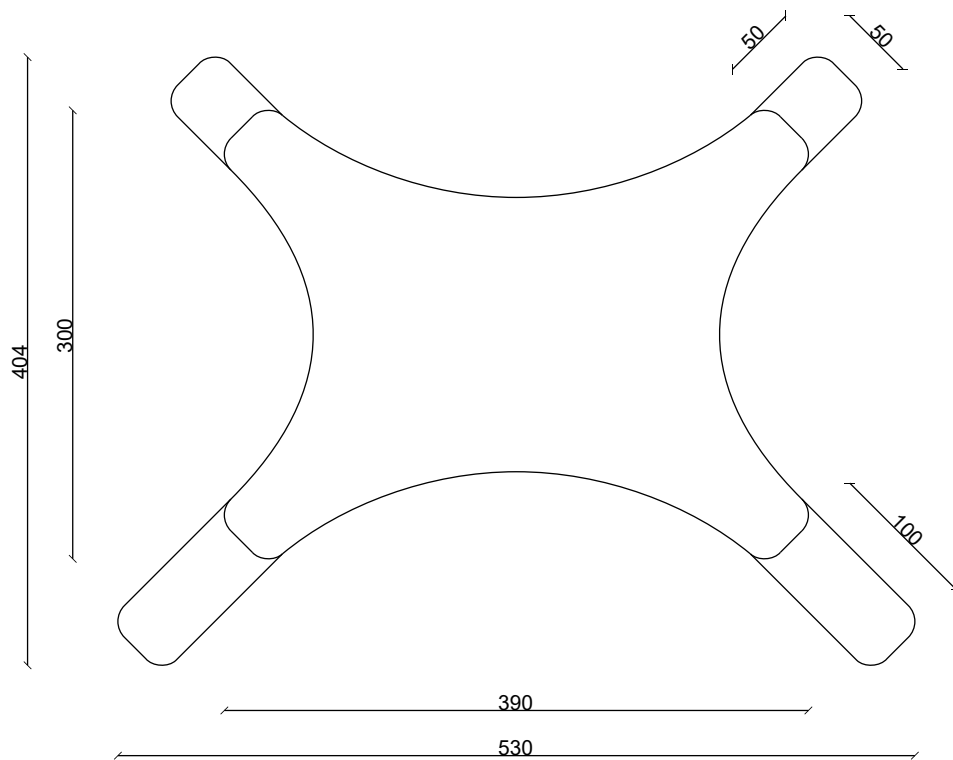
137

Fasce taglia S



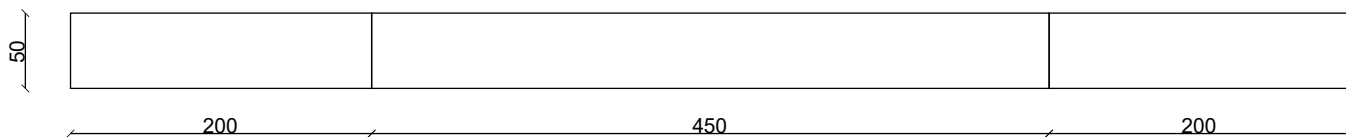
Circonferenza: da 70 a 100

“X” taglia M



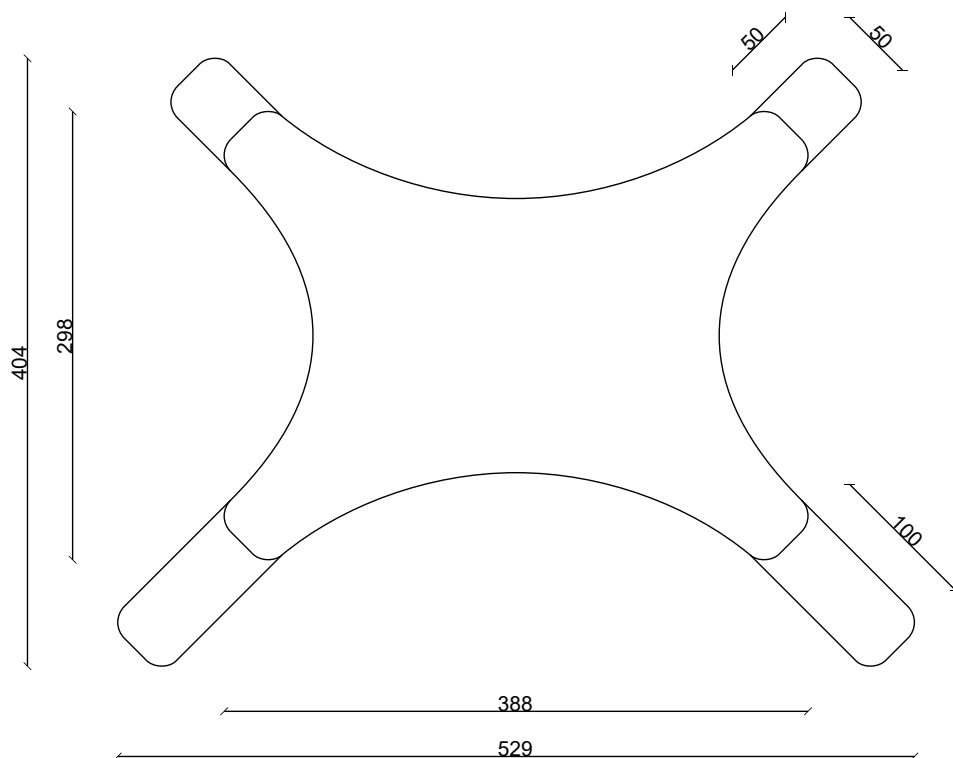
138

Fasce taglia M



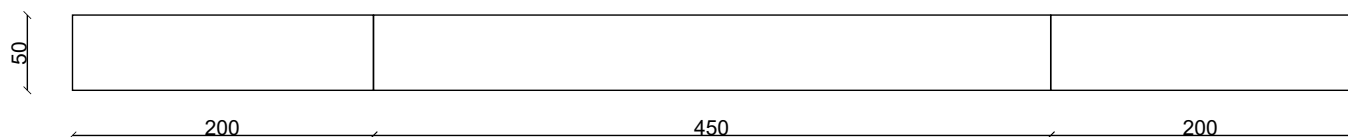
Circonferenza: da 80 a 110

“X” taglia L



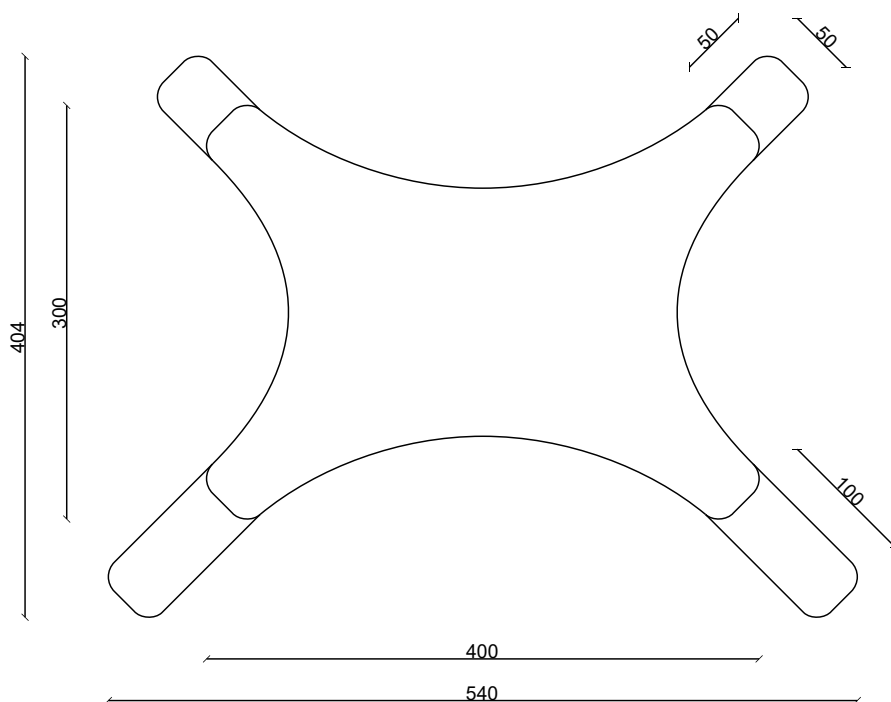
Fasce taglia L

139



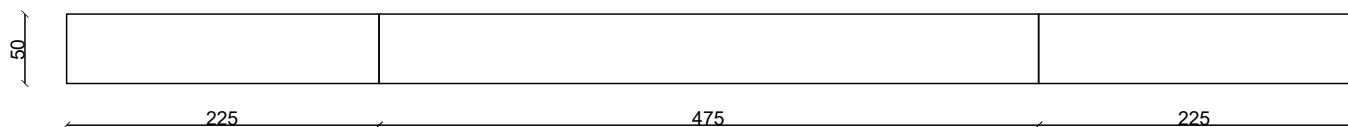
Circonferenza: da 90 a 120

“X” taglia XL



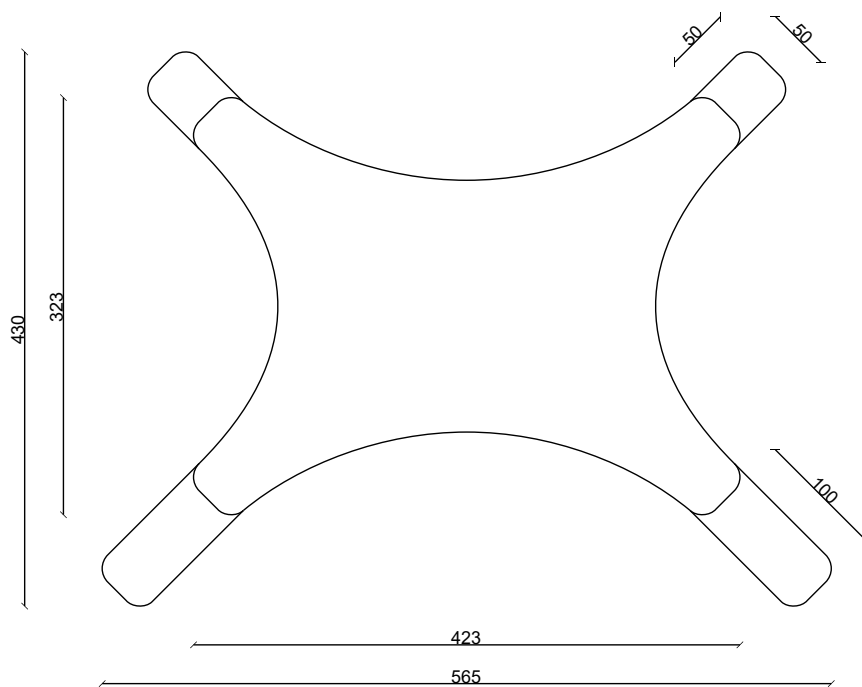
140

Fasce taglia XL



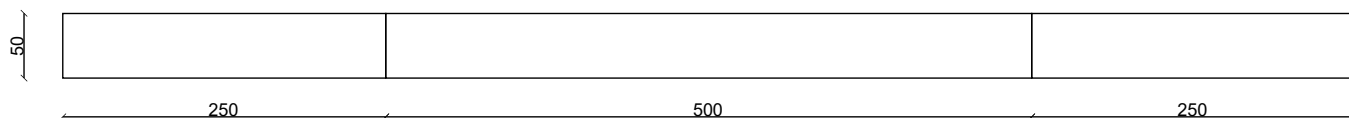
Circonferenza: da 100 a 130

“X” taglia XXL



Fasce taglia XXL

141



Circonferenza: da 110 a 140

Prototipo

Il primo prototipo realizzato svolgeva una funzione puramente dimensionale. Realizzato con del cotone, è stato subito indossato evidenziando criticità come l'eccessiva differenza dimensionale tra seno e pancia, che non permetteva al modello di essere indossato correttamente.

Configurazione lombare



Configurazione dorsale



Il secondo prototipo svolge quasi nella totalità le sue funzioni. Infatti oltre ad essere perfetto dimensionalmente, è composto anche da:

- il supporto "X" che si adatta perfettamente al corpo;
- due fascette posteriori che servono a sostenere il cuscino e la borsa elettrica termica;
- due cuscinetti che rappresentano la borsa termica elettrica e il cuscino lombare.
- due fasce non elastiche che però fungono da supporto sia alla pancia sia al seno.

È stato realizzato con: cotone, velcro, nylon elastico e poliestere.

La modella indossa una M.

Configurazione dorsale



Configurazione lombare

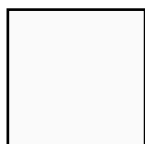


Colorazioni

Le colorazioni realizzate sono 3, in particolare:

- bianco e Eastern Blue
- bianco e rosa
- nero e grigio

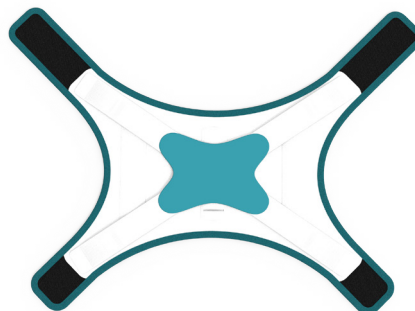
Ogni colorazione è stata pensata rispettando le esigenze e i gusti delle donne.



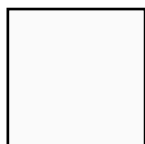
R:250; G:250; B:250;
C:2; M:1; Y:2; K:0;
#FAFAFA



R:26; G: 148; B:163;
C:78; M:21; Y:33; K:4;
#1A94A3



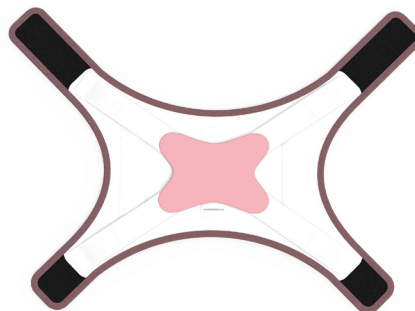
146



R:254; G:186; B:170;
C:0; M:36; Y:26; K:0;
#febab0



R:160; G: 221; B:216;
C:41; M:0; Y:21; K:0;
#a0ddd8





R:77; G:77; B:79;
C:63; M:53; Y:49; K:46;
#4d4d4f



R:32; G: 32; B:32;
C:75; M:65; Y:60; K:79;
#202020



Naming e loghi

Naming e logo

Il logo ideato rispecchia a pieno il prodotto in quanto rappresenta una “x” insolita. Una parte è continua e ricorda la forma fisica di una donna, motivo per il quale è rappresentata di rosa. La parte celeste invece sta a rappresentare il prodotto che rispetta le forme della futura mamma. Entrambi rispecchiano le colorazioni del prodotto.



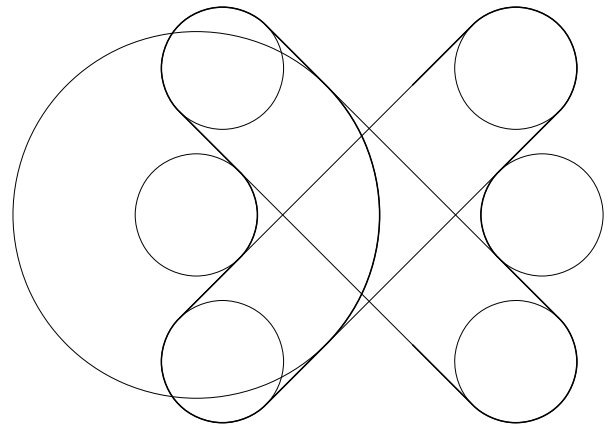
Il secondo logo è stato creato pensando ad una futura pubblicità e al movimento del logo stesso, dando forma ad uno nuovo nel quale la parola “back” (schiena, ma anche retro) si interpone tra le due parti.



Logo 1



back



R:254; G:186; B:170;
C:0; M:36; Y:26; K:0;
#febab0

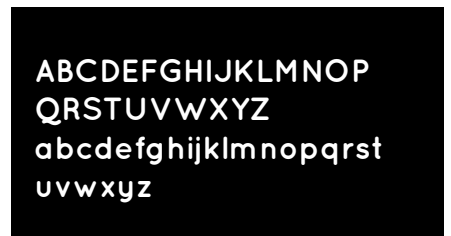
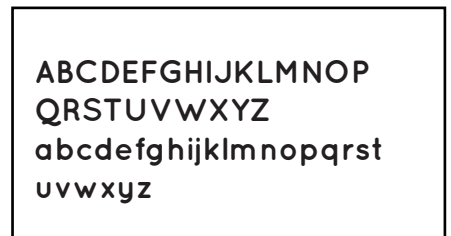


R:160; G: 221; B:216;
C:41; M:0; Y:21; K:0;
#a0ddd8

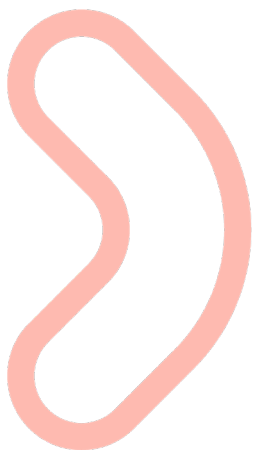


R:118; G: 95; B:108;
C:51; M:57; Y:38; K:26;
#765f6c

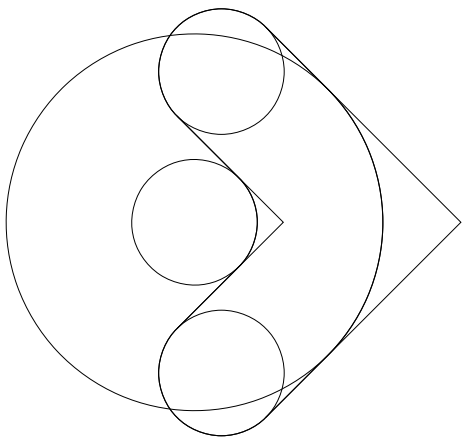
Quicksand
Bold



Logo 2



back



152



R:254; G:186; B:170;
C:0; M:36; Y:26; K:0;
#febab0



R:160; G: 221; B:216;
C:41; M:0; Y:21; K:0;
#a0ddd8



R:118; G: 95; B:108;
C:51 ;M:57; Y:38; K:26;
765f6c

Quicksand
Bold

ABCDEFGHIJKLMNOP
QRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrst
vwxyz

ABCDEFGHIJKLMNOP
QRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrst
vwxyz

Bibliografia

Branchetti, S., Donne!!! È arrivato lo smart working. Opportunità o trappola?, Leima Edizioni, 2020

Save the Children, L'equilibriste: la maternità in Italia 2020, 2020.

Perrazzelli, A., Le donne italiane tra lavoro e genitorialità: qualche riflessione, in Economia Italiana, n.3/2019, Gender gaps in Italy and the role of public policy.

Carletti, C., Pagliuca M., Parità ed empowerment di genere. Strumenti giuridici, programmi e politiche internazionali, regionali e nazionali, Roma tre-press, 2020.

Palermi, C., Quello che alle mamme non dicono. Falsi miti, curiosità e scienza della gravidanza., Codice Edizioni, 2015.

Vineis, P., Salute senza confini. Le epidemie della globalizzazione., Codice Edizioni, nuova ed. 2020.

Regan, L., La tua gravidanza di settimana in settimana. Dal concepimento alla nascita, Tecniche Nuove, quarta edizione, 2019.

Solaro, M., La mia gravidanza in 300 domande e risposte, Antonio Vallardi Editore, 2013.

154 Blott, M., La tua gravidanza giorno per giorno, Edizioni LSWR, 2018.

Dubini, V., La mia agenda della gravidanza. Settimana per settimana, tutto quello che serve sapere, Demetra, 2020.

Sitografia

<https://blog.mammaf.it/come-cambia-il-corpo-della-donna-durante-la-gravidanza/>
<https://ilconfronto.eu/natural-evolution/cambiamenti-posturali-in-gravidanza/>

https://www.airas.it/le_caratteristiche_dei_cambiamenti_posturali_e_delle_curve_della_colonna_verticale_in_donne_in_gravidanza/

(Associazione Italiana per la ricerca e l'aggiornamento scientifico)

https://www.melarossa.it/salute/modifiche-corpo-materno/#Aumento_del_peso_e_pancia_che_cresce

<https://www.dottordavidemambrin.it/schiena-e-gravidanza/>

<https://www.riabilimed.it/mal-schiena-gravidanza-le-soluzioni/>

<https://www.mdmfisioterapia.it/mal-di-schiena-in-gravidanza/>

<https://www.italia-informa.com/notizie/Salute--smart-working-e-problemi-di-postura.aspx>

<https://www.vogue.it/bellezza/article/smart-working-consigli-per-una-postura-corretta>

<https://www.gqitalia.it/lifestyle/article/smart-working-problemi-schiena>

<https://osteopatiaangerolami.com/2019/08/29/lombare-retificata/>

<http://www.igeamagazine.it/2020/05/06/posture-in-smart-working/>

<http://www.consulentidellavoro.it/home/storico-articoli/13034-smart-working-e-gravidanza-e-possibile-lavorare-fino-al-parto>

<https://www.iodonna.it/attualita/famiglia-e-lavoro/2017/12/15/mamme-a-pezzi/>

<https://www.nostrofiglio.it/neonato/post-parto/sindrome-de-quervain-tendinite-polso-mamme>

<https://www.corriere.it/salute/reumatologia/cards/tendinite-che-colpisce-neomamme-nonne-lavoratori-rischio/quando-serve-tutore.shtml>

<https://www.mammecreative.it/tendinite-delle-neomamme-come-prevenirla-e-curarla/>

<https://mammesbt.wordpress.com/2014/11/18/quel-dolore-al-polso-delle-mamme/>

<http://www.fisiokinetica.it/events/il-dolore-al-polso-delle-mamme-diagnosi-e-trattamento/>

<https://www.pianetamamma.it/parto/post-parto/disturbi-post-parto.html>

<https://www.gravidanzaonline.it/post-parto/dolori-post-parto-muscolari-scheletrici.htm>

<https://www.amazon.it/Safeway-Marsupio-Porta-Bambino-Ergonomico/dp/B07TR56BFY>

<https://www.ildubbio.news/2017/10/10/sanita-creato-tessuto-autodisinfettante-testato-su-porte-ospedali/>

<https://surfaceskins.com/>

http://www.purehealth.it/news/i_pvc_pure_health_autoigienizzanti_autosanificanti_e_antibatterici_come_natura_vuole-25/

<https://www.zeusnews.it/n.php?c=23264>

https://www.sottoilcavolo.com/relax/sdraietta/sdraietta-altalena-babymoov-swoom-motion-360-zinco.html?gclid=CjwKCAjwqML6BRAHEiwAdquMnYLQ3GxLaT-qdDclFNCvsgjEvo6cx44vt0XARRPiLImzEcYdtz83ulxoCKFsQAvD_BwE

<https://valored.it/news/iolavorodacasa/>

<https://valored.it/news/il-doppio-carico-delle-donne-f/>
<https://www.digital4.biz/hr/smart-working/telelavoro-cosa-e-come-funziona/>
<https://www.uppa.it/nascere/neonato/fascia-porta-bebe-e-altri-supporti-come-scegliere/#Fascia-porta-bebe-rigida>
https://www.amazon.it/Viedouce-Marsupio-Ergonomico-Traspirante-Multiposizione/dp/B07M77V1VS/ref=asc_df_B07M77V1VS/?tag=-googshopit-21&linkCode=df0&hvadid=279891455722&hvpos=&hvnetw=g&hvrnd=7087815338985160083&hvpone=&hvptwo=&hvqmt=&hvdev=c&hvdvcmld=&hvlocint=&hvlocphy=1008299&hvtargid=pla-613452841649&psc=1
https://www.bonprix.it/categoria/donna-abbigliamento-giacche-premaman/?size=262147741&promo=Moda%2520pr%25C3%25A9maman&typ=PLA&anbieter=GoogleShoppingc&aktion=Shopping_all_Products_CSS&version=Damen_Waesche_Rest&matchkey=73599341021_92647995%252354&gclid=CjwKCAjwq_D7BRADEiwA-VMDdHk5JI0WO8sxyL27KAVrackWKOCu29IkEWroeeAlbNdpHzjgGQKaO-OhoCw4QAvD_BwE&entryitems=926479&layer=oma
<http://www.babywearingitalia.it/storia-del-babywearing-dalla-preistoria-ad-oggi-parte-2/>
<http://www.ospedalebambinogesu.it/babywearing-indossare-il-bambino#.X3yQFWgzZPY>
<https://www.pianetamamma.it/il-bambino/shopping/marsupi-ergonomici.html>
<https://www.ausilium.it/art-950-cuscino-per-la-riduzione-del-dolore-lombare-37x31x5-7-cm.htm>
<http://www.babywearingitalia.it/storia-del-babywearing-dalla-preistoria-ad-oggi-parte-1/>
https://www.amazon.it/gp/product/B087R3DGW3/ref=ox_sc_act_title_2?-smid=A1Z38GOB7AQ2&psc=1
<https://www.periodofertile.it/gravidanza/guida-fasce-gravidanza-dove-acquistarle>
<https://www.amazon.it/My-Brest-Friend-Original-Pillow/dp/B003TSDMHI>
https://www.amazon.it/dp/B07SDLS3C5/ref=sspa_dk_detail_1?psc=1&pd_rd_i=B07SDLS3C5&pd_rd_w=8nW8l&pf_rd_p=365a3205-59f3-4b5b-b44d-9c9ece8162af&pd_rd_wg=O88Bh&pf_rd_r=RNXJQCS683C0YE87BWT1&pd_rd_r=12c45273-62ef-48d1-8ba0-76143af8a509&smid=A2O7WSRIWGM-MS7&spLa=ZW5jcnlwdGVkUXVhbGlmaWVyPUE3VIBLUzgwTkxkxNCZl-bmNyeXB0ZWRJZD1BMDM0ODMzNzFFMFdIT0YVFIEMFQmZW5jcnlwdGVkQWRJZD1BMDc2NzY1NTEyRTRQVFFRMDhLRE8md2lkZ2V0TmFtZT1zcF9kZXRhaWwmYWN0aW9uPWNsaWNrUmVkaXJlY3QmZG9O-b3RMb2dDbGljaz10cnVl
<https://www.nhs.uk/apps-library/peanut/>
<https://letsmush.com/the-app/>
<https://www.gojauntly.com/>
https://shiftdesign.org/content/uploads/2018/02/Shift_NCT_Designing_

products_that_empower_parents.pdf
<https://it.aliexpress.com/i/4000093893968.html>
<https://it.aliexpress.com/i/4000107881375.html?spm=a2g0y.12057483.0.0.33717dc8kxCsBA>
<https://it.aliexpress.com/i/4000864401537.html?spm=a2g0y.12057483.0.0.12387214m4QROa>
https://www.amazon.it/lmetec-Intellisense-Termoforo-Cervicale-Extralarge/dp/B00FGRPS6l/ref=pd_bxgy_img_2/257-5434631-2857019?_encoding=UTF8&pd_rd_i=B00FGRPS6l&pd_rd_r=6e51a642-e63d-4d4d-9b9e-ddd38f1daf59&pd_rd_w=qbmZY&pd_rd_wg=J9c4i&pf_rd_p=1a9790af-369b-4642-b8de-6cff93a1a290&pf_rd_r=C7Q65679FHH47249M87J&psc=1&refRID=C-7Q65679FHH47249M87J
https://www.amazon.it/lmetec-Intellisense-HP-Termoforo-Multifunzione/dp/B008OFBLR4/ref=asc_df_B008OFBLR4/?tag=googshopit-21&linkCode=df0&hvadid=90702566580&hvpos=&hvnetw=g&hvrnd=9043409241627874360&hvpone=&hvptwo=&hvqmt=&hvdev=c&hvdvcmld=&hvlocint=&hvlocphy=1008299&hvtargid=pla-90207672060&psc=1
https://www.amazon.it/lmetec-Intellisense-HP-Termoforo-Renale/dp/B00NGKX45Y/ref=pd_bxgy_img_3/257-5434631-2857019?_encoding=UTF8&pd_rd_i=B00NGKX45Y&pd_rd_r=6e51a642-e63d-4d4d-9b9e-ddd38f1daf59&pd_rd_w=-qbmZY&pd_rd_wg=J9c4i&pf_rd_p=1a9790af-369b-4642-b8de-6cff93a1a290&pf_rd_r=C7Q65679FHH47249M87J&psc=1&refRID=C-7Q65679FHH47249M87J
https://www.amazon.it/lmetec-Intellisense-CHP-Termoforo-Cervicale/dp/B008OFBLYC/ref=pd_vtp_364_4/257-5434631-2857019?_encoding=UTF8&pd_rd_i=B008OFBLYC&pd_rd_r=6f8c864c-d271-4bb8-8779-f4db1de7e440&pd_rd_w=GBHnl&pd_rd_wg=F5FnD&pf_rd_p=407887c3-443b-4bad-b90e-331b53a2391f&pf_rd_r=ZAZQ3X3JAAXW33C3W64B&psc=1&refRID=ZAZQ3X3JAAXW33C3W64B
<https://www.babychicstore.it/baby-control/sistema-di-ascolto-prenatale.htm>
<https://www.geekmum.it/bellybuds-altoparlanti-bimbo-pancia/>
<https://www.hdblog.it/2011/10/06/ritmo-il-sistema-musicale-prenatale-da-indossare/>
<https://www.periodofertile.it/gravidanza/musica-pancione-bellybuds>
https://www.amazon.it/dp/B00R2Q15F4/ref=sspa_dk_detail_5?psc=1&pd_rd_i=B00R2Q15F4&pd_rd_w=wwJIX&pf_rd_p=365a3205-59f3-4b5b-b44d-9c9ece8162af&pd_rd_wg=0KPDE&pf_rd_r=PGM9MHM44X0VWTFE-2ENW&pd_rd_r=a31420be-c3f0-4374-a516-f420ef1cc867&smid=A168FI-FX75FPU9&spLa=ZW5jcmlwdGVkUXVhbGlmaWVyPUFTN0Q5TzRJRk9JO-VAmZW5jcmlwdGVkSWQ9QTA5Mjg0NDUyUzFPVDhPUzAyVEJPJmVuY3J5cHR-IZEFkSWQ9QTAzNjI1NjgySk9HVfJETUxGQUI4JndpZGldE5hbWU9c3BfZG-V0YWlsJmFjdGlvbj1jbGlja1JlZGlyZWNOJmRvTm90TG9nQ2xpY2s9dHJlZQ==
<http://www.paroledicinema.it/gwj-guaina-gravidanza-sostegno-premaman-fascia-maternit%C3%A0-addominale-traspirante-regolabile-donna-pink-m-b-07g8b8s87.html>
<https://www.bimbisaniebelli.it/gravidanza/benessere/lintimo-in-gravidanza-sostegno-e-comodita-23749>

<https://www.eldorgroup.com/it/beyond/materiali-intelligenti/>
https://www.youtube.com/watch?v=qRGF_A94Lrw
<https://www.youtube.com/watch?v=aZQbApGH7RU>
<https://www.runlikeneverbefore.com/reebok-zpump-fusion-ecco-tutte-le-info/>
<https://www.runlovers.it/2015/pump-up-the-sneaker/>
<https://www.amazon.com/AZMED-Maternity-Breathable-Abdominal-Support/dp/B0113WE0QS>
https://www.123rf.com/photo_102932297_stock-vector-pregnant-woman-backache-vector-illustration-.html
<https://www.amazon.it/ROMIX-cuscino-morbido-gonfiabile-cervicale/dp/B06XBJM45Z>
<https://www.amazon.it/ROMIX-cuscino-morbido-gonfiabile-cervicale/dp/B06XBG3548>
<https://www.amazon.it/Materasso-Gonfiabile-Pressione-Materassino-Integrazione/dp/B07VYKFVLK>
<https://www.zalora.com.ph/fashion-by-latest-gadget-hand-inflatable-and-foldable-travel-back-cushion-pillow-blue-1200608.html>
<https://www.amazon.com/Lavcare-Sleeping-Inflatable-Airplane-Traveling/dp/B07KGN4BD/>
https://www.google.com/search?q=hand+inflated+pillow&sxsrf=ALeKk03DL-BPotRmmnbXPpmDFw3ZfpE-2jw:1606208593524&tbm=isch&source=iu&i-ctx=1&fir=RjRR_WrcYnAeZM%252CIUzQP-1Nhl6bYM%252C_&vet=1&u-sg=A14_-kR9AU5DKUmqjSpRXG2pwAS5LVsyGg&sa=X&ved=2ahUKewiMrpul6ZrtAhWGY6QKHVZLCGYQ9QF6BAGJEEk&biw=1536&bih=722&dpr=2.5#imgrc=Z_6SUJqYgyTtEM
https://www.google.com/search?q=hand+inflated+pillow&sxsrf=ALeKk03DL-BPotRmmnbXPpmDFw3ZfpE-2jw:1606208593524&tbm=isch&source=iu&i-ctx=1&fir=zWI3BVSPUfn-EM%252C_qEQbytGD-zLZM%252C_&vet=1&u-sg=A14_-kR-UaDMzdSa8hDeSng-bfr-nb9qmg&sa=X&ved=2ahUKewiMrpul6ZrtAhWGY6QKHVZLCGYQ9QF6BAGJEEc&biw=1536&bih=722&dpr=2.5#imgrc=zWI3BVSPUfn-EM
https://www.amazon.it/BIMEI-spugna-pancia-gravidanza-traspirante/dp/B087FWJMS1/ref=pd_sbs_201_4/257-5434631-2857019?_encoding=UTF8&pd_rd_i=B087LNGF6W&pd_rd_r=763b31f2-e705-4797-9097-49a-1626fa489&pd_rd_w=gA3AA&pd_rd_wg=FCgrS&pf_rd_p=26de63c3-766e-46eb-a5d4-5196554180e1&pf_rd_r=X9NSMS2V6CWZKPAJ8ZGG&pssc=1&refRID=X9NSMS2V6CWZKPAJ8ZGG
<https://shopee.sg/Romix-Travel-Pillow-U-Shape-Pillow-Neck-Pillow-Neck-Cushion-Travel-Neck-Pillow-Inflatable-Travel-Pillow-Neck-Support-i.1175477.663276886>
<https://www.giuntialpunto.it/product/b01m7wx1u7/valigeria-cuscino-gonfiabile-da-viaggio-di-nomalite-cuscino-cervicale-traspirante>
[158](https://www.amazon.com/dp/B08JYTPTP8/ref=sspa_dk_detail_6?pd_rd_i=B08JYTPTP8&pd_rd_w=jqYuU&pf_rd_p=7d37a48b-2b1a-4373-8c1a-bdcc-5da66be9&pd_rd_wg=vPMoD&pf_rd_r=N91PREMYQ6D71573GGP6&pd_rd_r=ed16d1b4-e0f3-4a87-8ab1-d845480459c0&spLa=ZW5jcnlwdGVkUXVhbGlmaWVyPUFWRkRmJmJmVSkNLWE4mZW5jcnlwdGVkSWQ9QTA4MTA2MTczSF-</p></div><div data-bbox=)

dWE80OEK5VyZ3aWRnZXROYW1IPXNwX2RldGFpbF90aGVtYXRpYyZhY3R-
pb249Y2xpY2tSZWRpcmVjdCZkb05vdExvZ0NsaWNrPXRydWU=
[https://www.ilmessaggero.it/mind_the_gap/lavoro_usa_donne_superano_uomi-
ni-4978580.html](https://www.ilmessaggero.it/mind_the_gap/lavoro_usa_donne_superano_uomi-
ni-4978580.html)

[https://www.amazon.it/dp/B01DDQI86K/ref=sspa_dk_de-
tail_1?psc=1&pd_rd_i=B01DDQI86K&pd_rd_w=eY8gA&pf_rd_
p=365a3205-59f3-4b5b-b44d-9c9ece8162af&pd_rd_wg=jklic&pf_rd_
r=W8S6AA08CWKH5H5RG20S&pd_rd_r=f620f400-f912-498b-b926-
8a8319807f4d&spLa=ZW5jcnlwdGVkUXVhbGlmaWVyPUFOWjREREZBUkVTRU-
QmZW5jcnlwdGVkSWQ9QTA1NzIzNzIxMFhES1VDTVdJQlIKJmVuY3J5cHR-
IZEFkSWQ9QTAwODMxMDk0Sk03V1VFQ0hWRVUmd2lkZ2V0T-
mFtZT1zcF9kZXRhaWwmYWN0aW9uPWNsaWNrUmVkaXJlY3QmZG9Ob3RM-
b2dDbGljaz10cnVl](https://www.amazon.it/dp/B01DDQI86K/ref=sspa_dk_de-
tail_1?psc=1&pd_rd_i=B01DDQI86K&pd_rd_w=eY8gA&pf_rd_
p=365a3205-59f3-4b5b-b44d-9c9ece8162af&pd_rd_wg=jklic&pf_rd_
r=W8S6AA08CWKH5H5RG20S&pd_rd_r=f620f400-f912-498b-b926-
8a8319807f4d&spLa=ZW5jcnlwdGVkUXVhbGlmaWVyPUFOWjREREZBUkVTRU-
QmZW5jcnlwdGVkSWQ9QTA1NzIzNzIxMFhES1VDTVdJQlIKJmVuY3J5cHR-
IZEFkSWQ9QTAwODMxMDk0Sk03V1VFQ0hWRVUmd2lkZ2V0T-
mFtZT1zcF9kZXRhaWwmYWN0aW9uPWNsaWNrUmVkaXJlY3QmZG9Ob3RM-
b2dDbGljaz10cnVl)

<https://www.starbene.it/salute/news/congedo-maternita-lavorare-fino-nono-mese/>
<https://directlyapply.com/blog/the-future-remote-worker?ref=blog>
[https://www.insidemarketing.it/susan-simulazione-come-potremo-diventare-do-
po-25-anni-di-lavoro-da-remoto/](https://www.insidemarketing.it/susan-simulazione-come-potremo-diventare-do-
po-25-anni-di-lavoro-da-remoto/)

dossier

[https://www.behance.net/gallery/56129027/Bumpe-UI-design?tracking_sour-
ce=project_owner_other_projects](https://www.behance.net/gallery/56129027/Bumpe-UI-design?tracking_sour-
ce=project_owner_other_projects)
[https://www.behance.net/gallery/86383625/LENA-Postpartum-Sexual-Wellnes-
s?tracking_source=search_projects_recommended%7Cpregnancy](https://www.behance.net/gallery/86383625/LENA-Postpartum-Sexual-Wellnes-
s?tracking_source=search_projects_recommended%7Cpregnancy)
[https://www.behance.net/gallery/57493103/Bumpe?tracking_source=search_
projects_recommended%7Cpregnancy](https://www.behance.net/gallery/57493103/Bumpe?tracking_source=search_
projects_recommended%7Cpregnancy)
[https://www.behance.net/gallery/99175495/Pregnancy-Tracker-Baby-App-U-
XUI-Concept?tracking_source=search_projects_recommended%7Cpregnancy](https://www.behance.net/gallery/99175495/Pregnancy-Tracker-Baby-App-U-
XUI-Concept?tracking_source=search_projects_recommended%7Cpregnancy)
[https://www.behance.net/gallery/4599887/QR-coded-TSS-Annual-Report-2011-
Your-world-Our-world?tracking_source=for_you_feed_featured_category](https://www.behance.net/gallery/4599887/QR-coded-TSS-Annual-Report-2011-
Your-world-Our-world?tracking_source=for_you_feed_featured_category)

mindy

[https://tollfreeforwarding.com/blog/from-text-claw-to-tech-neck-how-technology-
affects-our-bodies/](https://tollfreeforwarding.com/blog/from-text-claw-to-tech-neck-how-technology-
affects-our-bodies/)

susan

<https://directlyapply.com/blog/the-future-remote-worker>