



SISTEMI
di **prevenzione**
e **promozione**
DELLA SALUTE MUSCOLARE

PARC
F O R

Salute a portata di mano.



DEBORA RUSSI

Consulente e formatrice per la salute muscoloscheletrica dei lavoratori. Ideatrice del sistema di prevenzione PARC e Presidente della società PARCfor.

Mi occupo di salute del corpo dal mio primo giorno di lavoro. La prima esperienza lavorativa, come fisioterapista dedicata a riabilitare corpi acciaccati dalla malattia, e quella successiva come formatrice-consulente aziendale mi hanno fatto incontrare centinaia di persone con disturbi muscolo scheletrici e permesso di cogliere il bisogno di soluzioni efficaci per promuovere la salute muscolare delle persone.

Per questo ho ideato il PARC, una sintesi concreta di conoscenze, esperienze e intuizioni maturate in anni di lavoro.

LUIGI DAL CASON

Laureato in Medicina e Chirurgia (per assoluta volontà), specializzato in Medicina del Lavoro ed Igiene Industriale, Ergonomo (per passione). Cofounder della società PARCfor.

Come Medico Competente sono un convinto assertore che la terapia medica sia insostituibile come base su cui ragionare sempre ma rimango attento, curioso e aperto ad esplorare vie per mantenere o recuperare la salute.

Le esperienze e le convinzioni così maturate nel tempo hanno consentito di individuare nell'idea di PARCfor e nel suo successivo sviluppo un campo di applicazione completo e gratificante, perfettamente aderente ad una visione integrata di salute.

SISTEMI di prevenzione e promozione DELLA SALUTE MUSCOLARE

PARCfor è una start up che sviluppa sistemi innovativi, mobili e fissi, di prevenzione e promozione della salute muscolo scheletrica.

PARC è la più **piccola e completa palestra** adatta ad ogni esigenza.

Il modello **PARC 360** realizzato per **strutture sanitarie, socio assistenziali e riabilitative** rende facili, efficaci e "a portata di mano" la **promozione** della **salute muscolo scheletrica** nell'anziano e il **recupero funzionale** per persone che necessitano di interventi riabilitativi.

Data la sua estrema facilità di spostamento, il **PARC 360** è adatto per essere utilizzato nei reparti, in palestra e negli spazi comuni delle strutture residenziali, nei centri diurni integrati, così come nei centri di riabilitazione a supporto del fisioterapista.

I modelli **PARC 510** e **PARC 410**, realizzati per ogni ambiente di lavoro (produzione e uffici), consistono in veri e propri dispositivi per la **prevenzione**, **l'attenuazione** e la **cura** dei più frequenti **disturbi muscolo scheletrici lavoro-correlati** (disturbi alla schiena, alle spalle, gomiti e polsi). Le due versioni, ad isola il **PARC 510** e a parete il **PARC 410**, si collocano facilmente in ogni contesto lavorativo: nelle aree break/ristoro, in produzione, integrate nelle isole di lavoro, alle pareti degli uffici e nelle aree wellness.

PARC
F O R

PARC PER SANITÀ

MOD. PARC 360

A COSA SERVE

Promuovere occasioni di movimento attivo, finalizzato al mantenimento delle principali autonomie motorie;

Attenuare l'indebolimento progressivo dell'apparato locomotore, contrastando il manifestarsi di limitazioni parziali di movimento;

Rinforzare l'efficacia dei protocolli fisioterapici ottimizzando l'organizzazione e la gestione degli stessi;

Curare i disturbi e le patologie minori riducendo i tempi di limitazione e di disagio muscolo scheletrico.



PARC 360 È
INTERAMENTE
MECCANICO;
NON NECESSITA
DI ALCUNA
MANUTENZIONE
ORDINARIA.

2 mq di ingombro
x 190 cm di altezza
sistema mobile con
ruote pivotanti

A CHI SERVE

Persone anziane, autosufficienti o parzialmente, che risiedono in strutture o che fruiscono dei centri diurni integrati.

Pazienti con possibilità di recupero funzionale, anche parziale, e che necessitano di interventi preventivi o riabilitativi all'apparato muscolo scheletrico.

Fisioterapisti operanti nelle strutture residenziali per ottimizzare l'efficacia e l'efficienza del loro lavoro; **fisioterapisti** operanti nei centri riabilitativi per "riscaldare" e/o "defaticare" il paziente prima o dopo il trattamento.

Personale sanitario e socio-assistenziale esposto al rischio di sovraccarico biomeccanico (movimentazione manuale dei pazienti) e da movimenti ripetuti.

La più **Piccola**
e **completa**
PALESTRA
di **REPARTO**





PARC PER SANITÀ

MOD. **PARC 360**

COME FUNZIONA

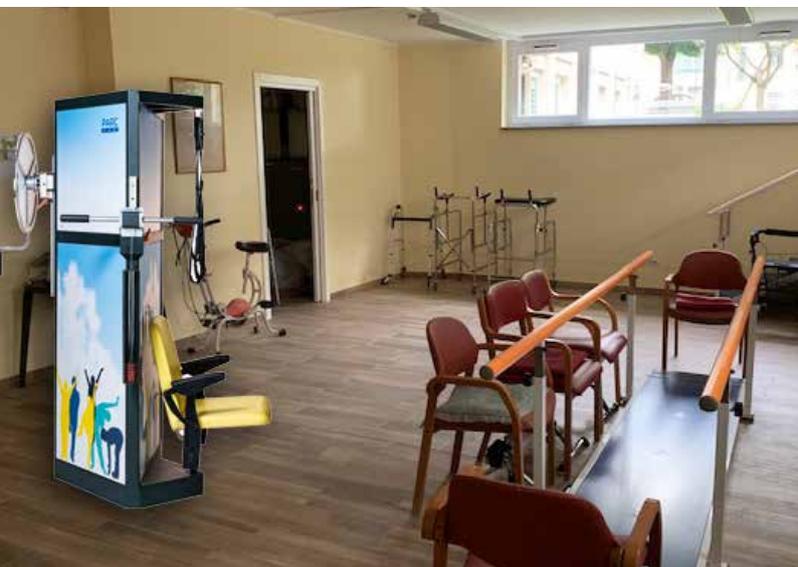
Manubrio: attrezzo che sviluppa la forza di prensione delle mani, attiva l'articolarietà dei polsi e l'allungamento e il defaticamento della muscolatura dell'avambraccio.

Ruota: attrezzo che sviluppa un movimento ampio e circolare delle spalle, efficace per il recupero e/o il mantenimento di una funzionale escursione articolare e per l'allungamento della muscolatura superiore del tronco.

Sedia con carrucola: postazione che consente di lavorare sul rinforzo muscolare e il recupero articolare di braccia e spalle.

Stepper o ciclo: due attrezzi efficaci per mantenere e/o riabilitare la forza, la coordinazione e l'equilibrio degli arti inferiori e per riattivare il sistema venoso affaticato dalla posizione eretta prolungata.

- ✓ **Estrema facilità negli spostamenti**
- ✓ **Semplici regolazioni ergonomiche**
- ✓ **Utilizzo simultaneo di tutti gli attrezzi**
- ✓ **Funzionale a molte esigenze**



I PRINCIPALI BENEFICI DEL PARC 360

1 Benefici per gli anziani:

- **rallenta** il decadimento muscolare dell'anziano e supporta la riabilitazione negli esiti da trauma o allettamento;
- **permette** a molti ospiti di fare, ogni giorno, movimento attivo e in compagnia;
- **consente** alle persone in carrozzina di utilizzare gli attrezzi in quanto facilmente regolabili in altezza.

2 Benefici per la Direzione:

- **massimizza** l'efficienza delle ore di lavoro del fisioterapista (rapporto 1 fisioterapista con 5 ospiti contemporaneamente) e permette di coinvolgere anche ad altre figure professionali nell'attività di mantenimento motorio dell'anziano;
- **aumenta** il livello di soddisfazione generale: anziani più autonomi, familiari soddisfatti, personale OSS meno appesantito dal lavoro assistenziale;
- **con la sua mobilità, moltiplica** gli spazi in cui è possibile effettuare attività ludico motorie per gli anziani.

3 Benefici per i fisioterapisti:

- **ottimizza** il tempo di lavoro del fisioterapista estendendo a molte più persone i benefici del servizio fisioterapico;
- **supporta** l'efficacia dei protocolli riabilitativi;
- **accelera** i tempi di recupero funzionali.

4 Benefici per il personale assistenziale:

- **previene** e riequilibra gli effetti del sovraccarico muscolare e/o da postura scorretta durante la movimentazione manuale e/o assistita;
- **riduce** la probabilità di insorgenza del disturbo muscoloscheletrico lavoro-correlato;
- **aumenta** il benessere dei lavoratori e la loro motivazione al lavoro.

PARC PER UFFICI

MOD. PARC 410

Secondo INAIL la posizione seduta, mantenuta per tempi prolungati in **posizione fissa** e l'utilizzo prolungato del mouse e della tastiera possono determinare un **sovraccarico funzionale** alla colonna vertebrale e/o **disturbi muscolo-tendinei** delle braccia in particolare.

A COSA SERVE

Prevenire i principali disturbi muscolo scheletrici correlati al lavoro del **videoterminalista**.

Attenuare le tensioni muscolari di collo e schiena dovute alla posizione seduta protratta.

Riequilibrare il sovraccarico muscolare dovuto all'utilizzo prolungato di mouse e tastiera.

Curare i disturbi di patologie minori che richiedono l'esecuzione di esercizi fisioterapici quotidiani.

A CHI SERVE

Videoterminalisti: circa il 20% di chi utilizza il computer sviluppa disturbi a carico di collo, spalle ed arti superiori.

Lavoratori che utilizzano spesso computer, smartphone e tablet: in situazioni di viaggio o a casa, dove il posto di lavoro risulta improvvisato, o l'utilizzo dello strumento tecnologico scomodo e inadeguato.

PARC 410: IL SISTEMA DI PREVENZIONE PER I DISTURBI MUSCOLO SCHELETRICI

Il PARC 410 è un sistema di attrezzi, fissato alle pareti, che offre in modo semplice, autonomo e quotidiano **brevi sessioni di salute muscolare** per videoterminalisti.

Attrezzi specifici regolabili in altezza, installati su eleganti supporti di metallo, possono essere fissati alle **pareti degli uffici, nelle sale riunioni** o nelle **aree di transito** ed in quelle di **ristoro**, così da consentire ai lavoratori di agire per salvaguardare la propria salute.

Ogni attrezzo agisce su una specifica parte del corpo (polso, gomiti, spalle e colonna vertebrale) così da consentire a chiunque, osservando un semplice e chiaro **protocollo di utilizzo**, di eseguire esercizi per **prevenire, attenuare e riequilibrare** stati di tensione muscolare.



3m lineari
di ingombro

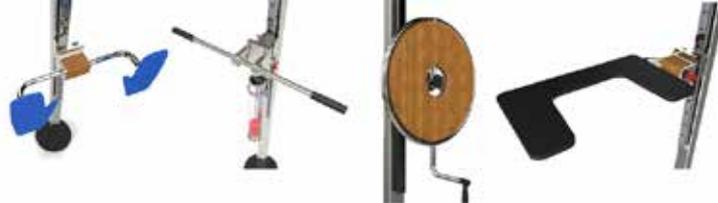


**Benessere
muscolare**
ALLE PARETI
degli UFFICI



PARC PER UFFICI

MOD. **PARC 410**



COME FUNZIONA

Il **PARC 410** è composto da 4 postazioni di movimento, regolabili in altezza:

- Il **manubrio**, postazione per problemi ai gomiti e ai polsi (epicondilita, tunnel carpale);
- Le **sagome**, postazione per problemi ai polsi, alle dita e alle spalle (tunnel carpale, formicolii alle mani, disturbi tendinei alle dita, tensioni cervicali e nuca);
- La **ruota** postazione di lavoro riabilitativo per disturbi alle spalle e ai gomiti (conflitto acromion-claveare, sindrome cuffia dei rotatori, calcificazioni tendinee);
- Il **vassoio** postazione per l'allungamento della catena muscolare posteriore della colonna vertebrale (lombalgie, discopatie, ernie).

PERCHÉ FUNZIONA

- Perché rappresenta una **buona pratica di prevenzione** quando si eseguono i protocolli di movimento all'avvio dell'attività lavorativa.
- Perché è tempestivo nell'**attenuare la fatica muscolare**, riportando in equilibrio la sinergia tra muscoli agonisti e antagonisti.

Eseguire i **protocolli di movimento PARC 410** subito dopo un'attività muscolarmente impegnativa e/o ripetitiva, impedisce all'affaticamento di diventare disturbo e al disturbo di evolversi in patologia.

I BENEFICI DEL PARC 410

1 Beneficio: per i lavoratori tutti

- previene i più diffusi disturbi muscolo- scheletrici legati a **posture scorrette**;
- riequilibra le tensioni muscolari correlate ai disturbi di **collo, spalle e polsi**;
- riduce significativamente le ore e i costi da dedicare a cure, riabilitazioni e/o trattamenti per disturbi muscoloscheletrici;
- migliora la **qualità del lavoro** in quanto la libera dai disturbi muscolo scheletrici.

2 Beneficio: per l'Azienda

- contribuisce al **benessere del lavoratore** aumenta il livello di **soddisfazione generale**;
- ottimizza la qualità delle ore di lavoro diminuendo il **tasso di assenteismo**;
- incentiva la **compliance** di tutti i lavoratori, sia per produttività che per qualità delle prestazioni;
- consente di attuare azioni concrete di promozione della salute dei lavoratori (WHP - *Workplace Health Promotion*) e di accedere a **sconti assicurativi INAIL**.



IL PARC STA COMODO OVUNQUE:

- alla parete del proprio ufficio
- nel corridoio
- accanto alla macchina del caffè
- nelle aree *welfare/wellness*
- nella mensa/area ristoro

PARC PER AZIENDE

MOD. PARC 510

A COSA SERVE

Prevenire i principali disturbi muscolo scheletrici da sovraccarico biomeccanico e movimenti ripetuti;

Attenuare i disturbi derivanti dalla movimentazione di oggetti pesanti e dal mantenimento di posture fisse e scomode;

Riequilibrare le tensioni muscolari di spalle, collo, avambraccio, mano e colonna vertebrale;

Curare i disturbi di patologie minori che necessitano di esercizi fisioterapici quotidiani.

A CHI SERVE

PARC 510 e 410 sono dispositivi di **prevenzione e promozione della salute muscolare** specifici per lavoratori e lavoratrici le cui attività prevedono:

- elevato ritmo di lavoro;
- movimenti ripetitivi;
- sollevamento di pesi e intensi sforzi manuali;
- posture del corpo non-neutrali (statiche o dinamiche);
- pressione meccanica diretta sulle attrezzature.



IL SISTEMA PARC È INTERAMENTE MECCANICO; NON NECESSITA DI ALCUNA MANUTENZIONE ORDINARIA.

2 mq di ingombro x 170 cm di altezza sistema mobile con ruote pivotanti

MOD. PARC 510

PARC 510 è composto da una struttura mobile su cui sono collocati **cinque specifici attrezzi ergonomici** che consentono a più lavoratori insieme di eseguire, in pochi minuti, **protocolli fisioterapici di movimento** per il benessere delle parti del corpo maggiormente sollecitate.

Data la sua facilità di spostamento può essere utilizzato in diversi reparti produttivi, messo a disposizione dei lavoratori nelle **aree break/ristoro** o nei box informativi.



Il Sistema
di prevenzione
MUSCOLO SCHELETRICO
INTEGRATO
NEI PROCESSI DI LAVORO

PARC PER AZIENDE

MOD. PARC 410

MOD. PARC 410

PARC 410 è composto da **single aste in metallo**, da **fissare a muro** o su altre **strutture**, a cui vengono agganciati attrezzi specifici per la zona del corpo maggiormente esposta al **rischio muscolo scheletrico**.

Le aste, occupando poco spazio, sono adatte per essere integrate sulle **linee di produzione** o vicino alle **isole di lavoro** in modo tale che, anche i movimenti PARC, finalizzati alla prevenzione e allo scarico della fatica muscolare, possano rientrare nel ciclo lavorativo.



3m lineari
di ingombro

PERCHÉ FUNZIONA

- Perché rappresenta una **buona pratica di prevenzione** quando si eseguono i protocolli di movimento PARC all'avvio dell'attività lavorativa.
- Perché è tempestivo **nell'attenuare la fatica muscolare**, riportando in equilibrio la sinergia tra muscoli agonisti e antagonisti.

Eseguire i **protocolli di movimento PARC 510-410** subito dopo un'attività lavorativa muscolarmente **impegnativa**, e/o **ripetitiva**, impedisce all'affaticamento di diventare disturbo e al disturbo di evolversi in patologia.

COME FUNZIONA

Manubrio: postazione specifica per problemi ai gomiti e ai polsi (epicondilite, tunnel carpale).

Sagome: postazione specifica per problemi ai polsi, alle dita e alla parte superiore delle spalle (tunnel carpale, formicolii alle mani, disturbi tendinei alle dita, tensioni cervicali e nucali etc).

Ruota: postazione di lavoro riabilitativo per disturbi di spalla e di gomito (conflitto acromion-claveare, sindrome cuffia dei rotatori, calcificazioni tendinee etc).

Vassoio: postazione specifica per l'allungamento della catena muscolare posteriore della colonna vertebrale (lombalgie, disturbi alla schiena, discopatie, cifosi etc).

Panca: postazione specifica per diversi esercizi che coinvolgono gli arti inferiori.



IL PARC STA COMODO OVUNQUE:

- nel mezzo di un'isola di lavoro
- a fine linea di produzione
- accanto alla macchina del caffè/timbratrice
- nella mensa/area ristoro

MOD. PARC 510, 410, 360

COME SI USA?



PARCFOR METTE A DISPOSIZIONE LA PROPRIA PROFESSIONALITÀ PER FORNIRE INFORMAZIONE E FORMAZIONE SULL'UTILIZZO CORRETTO DEI DISPOSITIVI PARC. INOLTRE TUTTI GLI ATTREZZI SONO CORREDATI DA SEMPLICI E CHIARI PROTOCOLLI DI UTILIZZO E DA VIDEO TUTORIAL.

PERCHÉ CONVIENE ALL'AZIENDA ?



- AZIONI DI WELFARE AZIENDALE
- BUONA PRATICA WHP
- OBBLIGO (D.LGS 81/08) CON POSSIBILE VERIFICA DI EFFICACIA DELL'AZIONE DI MIGLIORAMENTO NEL TEMPO
- SCONTO INAIL (OT 23/24 DA 30 A 40 PUNTI)
- INVESTIMENTO ECONOMICO VANTAGGIOSO:
 - DETRAZIONE FISCALE PER SOLUZIONE DI ACQUISTO (CESPITE)
 - CANONE DEDUCIBILE PER SOLUZIONE A NOLEGGIO
- CAMPAGNA OSHA 2020-22 SUI DISTURBI MUSCOLOSCHIELETRICI
- SOLUZIONE A NOLEGGIO: CANONE DEDUCIBILE

CERTIFICAZIONI



È UN DISPOSITIVO IDEATO SECONDO I PRINCIPI DELL'“OGGETTO SICURO”, NON RIENTRANDO NEI PARAMETRI DI CERTIFICAZIONE DELLA DIRETTIVA MACCHINE/MARCHIO CE.

1. DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ QUALE “OGGETTO SICURO”
2. MARCHIO CE
3. MANUALE D'USO E MANUTENZIONE



COME FACCIÒ A SAPERE QUALI ESERCIZI FARE O NON FARE?

INDICATIVAMENTE SONO TUTTI FATTIBILI IN MANIERA SICURA, SALVO IMPEDIMENTI FISICI SPECIFICI.

POSSO SVOLGERE GLI ESERCIZI TUTTI I GIORNI?

GLI ESERCIZI POSSONO ESSERE SVOLTI QUOTIDIANAMENTE SENZA CREARE SOVRACCARICHI O PROBLEMI.

QUANDO È IL MOMENTO MIGLIORE PER ESEGUIRE GLI ESERCIZI DURANTE IL TEMPO DI LAVORO?

COMPATIBILMENTE CON LE ESIGENZE DI PRODUZIONE, L'IDEALE SAREBBE CHE GLI ESERCIZI SI SVOLGESSERO ALL'INIZIO DELL'ATTIVITÀ LAVORATIVA, COME RISCALDAMENTO MUSCOLARE, SUBITO DOPO UN'ATTIVITÀ PARTICOLARMENTE AFFATICANTE O AL TERMINE DEI CICLI DI LAVORO.

È DIFFICILE DA TRASPORTARE DA UN LUOGO AD UN ALTRO?

LA PRESENZA DI UN SISTEMA DI RUOTE PIVOTTANTI RENDE FACILMENTE MANOVRABILE L'INTERA STRUTTURA.

GLI ESERCIZI SI ADATTANO ALLE DIVERSE ALTEZZE DELLE PERSONE?

OGNI ATTREZZO È REGOLABILE A SECONDA DELLE DIVERSE ALTEZZE.

GLI ESERCIZI PREVISTI DAL PARC POSSONO INTERFERIRE CON TERAPIE FISIOTERAPICHE GIÀ IN CORSO?

NO, IN QUANTO POSSONO RAPPRESENTARE UN ULTERIORE BENEFICIO PER LE CURE IN CORSO.

LE LAVORATRICI IN GRAVIDANZA POSSONO ESEGUIRE GLI ESERCIZI?

POTRANNO ESSERE ESEGUITI SOLO GLI ESERCIZI CHE COINVOLGONO GLI ARTI SUPERIORI, EVITANDO FLESSIONI E SFORZI INADEGUATI.

COME POSSO ESSERE SICURO DI ESEGUIRE I MOVIMENTI CORRETTI?

TAVOLE ILLUSTRATE CON LE INDICAZIONI SUL MODO CORRETTO DI UTILIZZO DEI SINGOLI ATTREZZI.

PER QUANTE VOLTE POSSONO RIPETERE GLI ESERCIZI?

SULLE TAVOLE ILLUSTRATE SONO RIPORTATE LE SERIE DI ESERCIZI MINIME DA FARE.

PARC È:
OGGETTO SICURO
BREVETTO PER INVENZIONE INDUSTRIALE
N. 102017000131291



PARC
F O R

c/o POINT Dalmine
Via Pasubio 5
Parcfor srl - Sede legale - Via Duzioni, 4
24044 - Dalmine (BG)
P.IVA 04368470169

info@parcfor.com
debora.russi@parcfor.com
luigi.dalcason@parcfor.com
parcfor@pec.it
www.parcfor.com

