



LUXY

OFFICE WELLBEING

Italiano



LUXY

OFFICE WELLBEING

Il benessere come responsabilità progettuale

Il benessere non è un benefit: è una responsabilità progettuale.

Nel lavoro contemporaneo il corpo è sottoposto a lunghe ore seduti, uso continuo di dispositivi digitali e movimento ridotto. Senza soluzioni ergonomiche adeguate possono insorgere lombalgie, tensioni cervicali, disturbi agli arti superiori e affaticamento cognitivo.

L'office wellbeing richiede un approccio sistemico: sostenere la naturale curvatura della colonna vertebrale, permettere regolazioni personalizzate e favorire il movimento durante la giornata. La postura corretta non è immobilità, ma equilibrio dinamico.

Per Luxy, progettare sedute significa integrare ergonomia, cultura manifatturiera e design per migliorare concretamente l'esperienza di lavoro.

Questa guida traduce i principi del benessere in indicazioni pratiche per progettare ambienti di lavoro più sani e centrati sulla persona.

Progettare il benessere significa progettare il futuro del lavoro.

Luxy Office Wellbeing tratta essenzialmente di benessere negli spazi di lavoro, analizzato attraverso il rapporto tra postura, ergonomia e progettazione degli ambienti.

In particolare, il documento:

- spiega i principi scientifici della corretta postura;
- evidenzia i rischi legati alla sedentarietà e alle posizioni scorrette;
- sottolinea l'importanza di movimento, regolazione personalizzata e socialità;
- collega ogni esigenza ergonomica a soluzioni concrete di seduta.

Nove regole che traducono il concetto di office wellbeing in criteri progettuali applicabili.

Regola 1: Sostenere la curva lombare

La base della postura corretta

Principio scientifico

La colonna vertebrale presenta una naturale curvatura lombare (lordosi) che, se non sostenuta correttamente, tende ad appiattirsi durante il lavoro prolungato da seduti. Questa perdita di curvatura aumenta la pressione sui dischi intervertebrali e può generare lombalgie e affaticamento muscolare.

Soluzione ergonomica

Una seduta ergonomica deve supportare attivamente la zona lombare, accompagnando la fisiologica curvatura della schiena e distribuendo il peso in modo equilibrato. Schienale strutturato, supporto lombare regolabile e meccanismo sincronizzato favoriscono una postura stabile ma dinamica, riducendo il carico sulla muscolatura.

Sedute operative con supporto lombare regolabile per postazioni di lavoro continuative (Ikigai, Overtime, Smartback, Switch, Neat, Pop).



Ikigai

Regola 2: Allineamento di collo e sguardo

Prevenire le tensioni cervicali

Principio scientifico

Una posizione scorretta del monitor — troppo basso, troppo alto o laterale rispetto all'asse del corpo — induce flessione o rotazione prolungata del capo. Questo comporta un sovraccarico della muscolatura cervicale e delle spalle, aumentando il rischio di rigidità, cefalee muscolo-tensive e affaticamento visivo.

Soluzione ergonomica

La testa dovrebbe rimanere in posizione neutra, con lo sguardo orientato frontalmente e leggermente verso il basso. Una seduta con schienale strutturato e adeguato supporto dorsale favorisce l'allineamento naturale della colonna, riducendo compensazioni a livello cervicale. Nei contesti di lavoro prolungato, l'integrazione di poggiatesta regolabili può contribuire a sostenere ulteriormente il tratto superiore della colonna.

Sedute operative dotate di poggiatesta regolabile oltre allo schienale ergonomico e configurazioni personalizzabili (Overtime, Switch).



Switch

Regola 3: Il movimento come principio ergonomico

La postura migliore è quella che cambia

Principio scientifico

Il mantenimento prolungato della stessa posizione, anche se corretta, può generare affaticamento muscolare e riduzione della circolazione sanguigna. L'organismo è progettato per il movimento: la staticità prolungata aumenta il rischio di rigidità articolare e sovraccarico lombare e cervicale.

Soluzione ergonomica

Una seduta efficace non deve "bloccare" il corpo, ma accompagnarne il movimento naturale. I meccanismi sincronizzati consentono l'inclinazione coordinata di sedile e schienale, favorendo micro-movimenti continui che riducono la pressione sui dischi intervertebrali e mantengono attiva la muscolatura posturale. L'oscillazione controllata sostiene una postura dinamica e migliora il comfort nelle lunghe sessioni di lavoro.

Sedute operative dotate di meccanismo sincronizzato per un utilizzo continuativo (Ikigai, Overtime, Smartback, Switch, Neat, Pop).

Smartoffice – per ambienti direzionali che richiedono comfort dinamico e supporto evoluto.



Overtime

Regola 4: Stabilità e distribuzione del peso

L'importanza dell'appoggio corretto di gambe e piedi

Principio scientifico

Una seduta troppo alta o non correttamente regolata può impedire il completo appoggio dei piedi a terra, generando compressione sotto le cosce e riduzione della circolazione sanguigna. Una distribuzione non equilibrata del peso aumenta il carico sulla zona lombare e può favorire affaticamento e formicolii agli arti inferiori.

Soluzione ergonomica

Per garantire una postura corretta, i piedi devono poggiare completamente a terra, con ginocchia a circa 90° e cosce parallele al pavimento. L'altezza del sedile deve essere regolabile in funzione dell'altezza dell'utilizzatore e della scrivania. Nei casi in cui il piano di lavoro non consenta un appoggio completo, l'integrazione di un poggipiedi rappresenta una soluzione efficace per mantenere stabilità e corretta distribuzione del peso.

Smartback, seduta operativa h24 per uso intensivo.

I modelli sono configurabili con optional poggipiedi, per garantire supporto completo anche in postazioni con altezze non standard.



Smartback

Regola 5: Arti superiori e prevenzione del sovraccarico

Ridurre tensioni a polsi, spalle e avambracci

Principio scientifico

L'utilizzo prolungato di tastiera e mouse può generare sovraccarico a carico di polsi, avambracci e spalle. Posture scorrette, come polsi in estensione o braccia sollevate senza supporto, aumentano il rischio di infiammazioni tendinee e disturbi da compressione nervosa. La mancanza di appoggio adeguato costringe la muscolatura a un'attività continua di compensazione.

Soluzione ergonomica

I gomiti dovrebbero mantenere un angolo di circa 90°, con braccia vicine al corpo e spalle rilassate. I polsi devono restare in posizione neutra, evitando flessioni o estensioni forzate. Braccioli regolabili in altezza, larghezza e profondità permettono un appoggio corretto dell'avambraccio, favorendo stabilità e riducendo la tensione muscolare.

Sedute operative con braccioli regolabili e configurazioni personalizzabili ([Ikigai](#), [Overtime](#), [Smartback](#), [Switch](#), [Neat](#), [Pop](#)).

[Smartoffice](#) – seduta direzionale con la possibilità di regolazione dei braccioli.



Pop

Regola 6: Comfort visivo e affaticamento oculare

Proteggere la vista per migliorare la concentrazione

Principio scientifico

L'esposizione prolungata agli schermi può generare affaticamento visivo, secchezza oculare e tensioni muscolari a livello cervicale. Monitor posizionati a distanza o altezza non corrette costringono a inclinazioni del capo e adattamenti posturali che nel tempo incidono sul benessere complessivo.

Soluzione ergonomica

Lo schermo dovrebbe essere posizionato frontalmente, con il bordo superiore all'altezza degli occhi o leggermente al di sotto, e a una distanza tale da evitare sforzi visivi. Una seduta con schienale strutturato e assetto regolabile favorisce il mantenimento di un allineamento naturale tra colonna, collo e sguardo, riducendo compensazioni e tensioni.

Sedute direzionali come Smartoffice e Nulite, adatte per un equilibrio tra ergonomia strutturata e design essenziale.

Sedute operative con schienale ergonomico e configurazioni personalizzabili (Ikigai, Overtime, Smartback, Switch, Neat, Pop).



Nulite

Regola 7: Regolazione personalizzata

L'ergonomia è adattamento, non standardizzazione

Principio scientifico

Ogni individuo presenta caratteristiche antropometriche differenti. Una postazione non regolabile costringe il corpo ad adattarsi in modo improprio, generando tensioni a carico di spalle, arti superiori e zona lombare. Altezza del sedile, profondità della seduta e posizione dei braccioli incidono direttamente sull'allineamento di bacino, colonna e arti.

Soluzione ergonomica

Una seduta ergonomica deve consentire regolazioni intuitive e precise: altezza che permetta ai piedi di poggiare completamente a terra, cosce parallele al pavimento, gomiti a circa 90°, spalle rilassate. Braccioli regolabili e sedile adattabile in profondità favoriscono una distribuzione equilibrata del peso e riducono il sovraccarico muscolare.

Sedute operative con regolazioni avanzate di altezza, profondità e braccioli (Ikigai, Overtime, Smartback, Switch, Neat, Pop).

Sedute direzionali, con regolazioni di altezza (Smartoffice e Nulite).



Smartoffice

Regola 8: Un approccio integrato al benessere

Seduta, spazio e relazione

Principio scientifico

Il benessere lavorativo non dipende da un singolo elemento, ma dall'interazione tra ergonomia della seduta, organizzazione dello spazio e qualità delle relazioni. Postura, movimento, illuminazione e socialità concorrono insieme alla costruzione di un ambiente sano ed equilibrato.

Soluzione ergonomica

Progettare secondo i principi dell'office wellbeing significa integrare sedute operative e direzionali con aree dedicate alla pausa e alla condivisione, favorendo un equilibrio tra concentrazione individuale e interazione collettiva. La seduta diventa così parte di un sistema più ampio, capace di sostenere la persona durante l'intera giornata lavorativa.

Italia, Smartoffice e Nulite per ambienti direzionali.

Bloom e Aire Jr per spazi condivisi e aree break orientate alla socialità.



Italia e Bloom

Regola 9: Micro-pause e recupero attivo

Interrompere la staticità per migliorare la performance

Principio scientifico

Pause brevi e regolari durante la giornata lavorativa migliorano la circolazione sanguigna, riducono l'affaticamento muscolare e favoriscono il recupero cognitivo. Anche interruzioni di pochi minuti contribuiscono a diminuire il carico biomeccanico e a mantenere alta la concentrazione.

Soluzione ergonomica

Progettare spazi che incentivino l'alternanza tra attività operative e momenti di pausa consente di contrastare la sedentarietà. Aree dedicate, con sedute confortevoli e informali, favoriscono il distacco temporaneo dalla postazione e sostengono un equilibrio dinamico tra produttività e benessere.



Aire Jr – Soluzione funzionale pensata per favorire collettività e interazione.



Bloom – Seduta breakout dalle linee morbide e accoglienti.

CONCLUSIONI

Un sistema integrato di soluzioni per il lavoro contemporaneo.

Il lavoro contemporaneo richiede spazi capaci di adattarsi alle persone, non il contrario. La qualità dell'esperienza lavorativa nasce dall'equilibrio tra concentrazione, movimento, interazione e comfort prolungato. In questo scenario, l'ergonomia non è un dettaglio tecnico, ma una componente strutturale della progettazione.

Ogni postazione deve sostenere il corpo nella sua fisiologia naturale, ridurre i sovraccarichi, favorire la variabilità posturale e accompagnare le diverse fasi della giornata: operatività, confronto, pausa, ripartenza. Allo stesso modo, le aree condivise contribuiscono alla qualità dell'ambiente, stimolando collaborazione e benessere relazionale.

Per Luxy, l'office wellbeing si traduce in una gamma coordinata di sedute operative, direzionali e breakout progettate per integrarsi in un ecosistema coerente. Ergonomia avanzata, ricerca sui materiali, attenzione alla postura e cura del design diventano elementi complementari di una visione unitaria.

Questa guida rappresenta un percorso tecnico e progettuale: uno strumento pensato per supportare architetti, aziende e professionisti nella creazione di ambienti di lavoro più consapevoli, funzionali e orientati al benessere reale delle persone.

Luxy S.p.A SB

Strada Provinciale Almisano 6,

36045 Lonigo, Vicenza, Italia

+39 0444 696111 - luxy@luxy.com

luxy.com

SITOGRAFIA

<https://www.fisioterapiaitalia.com/blog/postura-e-ufficio-10-consigli-utili/>

<https://www.humanitas-care.it/news/lavoro-dufficio-la-corretta-postura/>

<https://www.flexworking.it/2019/11/11/3-consigli-per-chi-lavora-tante-ore-al-computer/>

<https://areacontact.it/articoli/postura-corretta-pc-scrivania-consigli/>

<https://www.nonfartiinfluenzare.it/adulti/consigli-utili/qual-e-la-postura-corretta-per-lavorare-alla-scrivania/>

<https://www.materdomini.it/news/6-consigli-per-una-corretta-postura-davanti-al-pc/>

<https://www.santagostino.it/magazine/lavoro-in-salute/>