

Lavoro al videoterminale: disturbi della vista e prevenzione

Indicazioni relative ai disturbi alla vista e raccomandazioni per prevenire problemi agli occhi nel lavoro al videoterminale. Focus su presbiopia, astenopia e sui miglioramenti possibili per la postazione di lavoro, il microclima e l'illuminazione.

Roma, 9 Sett ? L'**occhio** è probabilmente l'organo di senso più importante dell'uomo, sicuramente uno dei più delicati e soggetto a variazioni durante la vita, anche con riferimento alle sollecitazioni a cui lo costringiamo.

Per parlare dell'occhio, dei disturbi alla vista e della prevenzione possibile nel **lavoro al videoterminale** torniamo, per l'ultima volta, a presentare un manuale - promosso dall' IRCSS ? Fondazione "G.B. Bietti" per lo Studio e la Ricerca in Oftalmologia ONLUS e realizzato con il sostegno della Camera di Commercio di Roma ? dal titolo "Linee Guida per le Aziende su: Prevenzione delle Disabilità e degli Infortuni alla Vista"; un documento informativo, ricco di norme di buona pratica che possono essere di utilità per gli operatori che utilizzano abitualmente il videoterminale.

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0061] ?#>

Il documento ricorda che le **caratteristiche fondamentali della vista** sono:

- **acuità visiva**: "capacità di distinguere nettamente (immagine nitida) oggetti piccolissimi ravvicinati tra loro";
 - **accomodamento**: "l'accomodazione è la capacità dell'occhio di mettere perfettamente a fuoco un oggetto in base alla distanza dall'occhio";
 - **adattamento**: "capacità dell'occhio di adattarsi a luminosità diverse (ad esempio condizioni di luce e buio) per mezzo di una variazione dell'apertura del forame pupillare".
- Vengono poi riportate diverse informazioni nel dettaglio sui **disturbi della vista**:
- **difetti di refrazione** (ad esempio con riferimento a ametropia, ipermetropia, miopia e astigmatismo);
 - **presbiopia**;
 - **affaticamento visivo** (astenopia).

Riguardo alla **presbiopia**, dopo aver ricordato che l'apparato visivo possiede un sistema muscolare esterno all'occhio, indispensabile per i vari movimenti oculari, il manuale indica che gli addetti al videoterminale, "oltre a subire gli effetti prodotti sull'apparato muscolare dalla visione ravvicinata e protratta, sono soggetti a continue richieste oculo-motorie: il frequente spostamento dello sguardo dallo schermo alla tastiera, dalla tastiera al testo scritto e viceversa, la necessità di correggere il testo sul video, la conversazione con l'elaboratore sono tutti compiti impegnativi di tipo 'muscolare' e quindi molto stancanti. Deficienze della visione binoculare, strabismi latenti, insufficienza di convergenza o scarsa ampiezza fusionale sono responsabili di vari disturbi quali cefalea, visione doppia, annebbiamenti visivi ricorrenti. Dunque gran parte della sintomatologia di tipo soggettivo segnalata dagli utilizzatori del videoterminale ha una patogenesi muscolare". Se l'occhio mette a fuoco le immagini degli oggetti vicini mediante l'accomodazione, "dopo i quarant'anni di età tale capacità diminuisce progressivamente e compare la presbiopia, difficoltà nella visione a breve distanza sia nella lettura che nella scrittura. L'utilizzo di lenti appropriate, prescritte dallo specialista, può correggere questo difetto visivo correlato all'età. Lenti positive monofocali, bifocali o multifocali permettono una visione nitida degli oggetti vicini. L'operatore al videoterminale però, deve essere provvisto di occhiali dotati di una regolazione focale che tenga conto della maggiore distanza dello schermo rispetto a quella usata nella normale lettura. Nel caso di lavoro prolungato al videoterminale si suggerisce di preferire le lenti monofocali; infatti, in tal caso, l'utilizzo delle lenti bifocali induce ad assumere una posizione rigida e può provocare disturbi muscolo-scheletrici

alla colonna cervicale".

Il lavoro al videoterminale sottopone gli occhi ad un carico di lavoro molto impegnativo "e questo può portare, in particolare nel caso di dotazioni di qualità scadente e collocate in ambienti ergonomicamente inadeguati, alla comparsa più o meno precoce di disturbi di affaticamento (**disturbi astenopici**). La presenza di difetti di refrazione, anche lievi, trascurati o non corretti adeguatamente, l'eccessivo impegno della muscolatura oculare, la presbiopia non corretta per la distanza di lettura del video, costituiscono condizioni oculari in grado di rendere l'individuo maggiormente soggetto a sviluppare disturbi da video".

Il manuale, che si sofferma anche su fattori extraoculari per l'insorgenza di una sintomatologia acuita da affaticamento, ricorda che molti studi hanno confermato che frequentemente gli addetti ai videoterminali "lamentano l'insorgenza di una sintomatologia caratterizzata da bruciore oculare, sensazione di fastidio, di pesantezza o dolore ai bulbi oculari, cefalea frontale. Talvolta anche la visione risulta disturbata, con annebbiamenti transitori della vista durante la lettura, visione sfocata o doppia, comparsa di post-immagini colorate, abbagliamento e fotofobia. Possono inoltre comparire nel soggetto alterazioni obiettivamente come lacrimazione, prurito, arrossamento congiuntivale, frequente ammiccamento. Tutti questi disturbi, provocati dalla sollecitazione prolungata dei muscoli oculari - deputati alla messa a fuoco dell'immagine (accomodazione) - sono transitori e reversibili con il riposo".

Se l'accomodazione è tanto più impegnativa quanto più è vicino l'oggetto che si osserva e, invece, i muscoli oculari vengono rilasciati quando si osserva un oggetto lontano, "è opportuno organizzare le attività lavorative al videoterminale in maniera tale da assicurare pause o interruzioni di almeno 15 minuti ogni 2 ore di lavoro al video, durante le quali è consigliabile svolgere attività prive di sforzi accomodativi importanti".

Il manuale, che vi invitiamo a visionare e che riporta nel dettaglio i fattori che influenzano l'affaticamento visivo, si sofferma poi sull'esame della vista e sulla **prevenzione**.

Si sottolinea che la soluzione per alcuni disturbi visivi può essere "l'**allenamento degli occhi**. Casi di ametropia lieve possono ad esempio provocare disturbi durante il lavoro al videoterminale. Un corretto training per la vista, effettuato su indicazione del medico competente, può contribuire a ridurre o persino a eliminare alcuni disturbi visivi".

Nel lavoro al videoterminale si tende inoltre a guardare "lo schermo in modo rigido e di conseguenza le palpebre si muovono molto meno di quando si guarda un oggetto in lontananza. In tal caso si percepisce una sensazione di secchezza in quanto la superficie dell'occhio non viene più idratata sufficientemente con il liquido lacrimale. Un training per gli occhi può rivelarsi utile anche in questo caso".

Concludiamo l'articolo riportando anche una serie di **raccomandazioni** generali per prevenire eventuali problemi agli occhi nel lavoro al videoterminale.

Le prime raccomandazioni riguardano aspetti correlati alla **postazione di lavoro** e all'organizzazione di lavoro:

- "illuminare correttamente il posto di lavoro, possibilmente con luce naturale, mediante la regolazione di tende o veneziane, ovvero con illuminazione artificiale. Le condizioni di maggiore comfort visivo sono raggiunte con illuminamenti non eccessivi e con fonti luminose poste al di fuori del campo visivo e che non si discostino, per intensità, in misura rilevante da quelle degli oggetti e superfici presenti nelle immediate vicinanze, in modo da evitare contrasti eccessivi;
- se le luci dell'ambiente creano abbagliamento, può essere utile disporre di lampade da tavolo per illuminare il piano di lavoro;
- orientare ed inclinare lo schermo per eliminare, per quanto possibile, riflessi sulla sua superficie;
- nel caso in cui l'operatore porta occhiali bifocali il monitor non deve essere posizionato troppo in alto (evitare di inclinare la testa indietro per guardare lo schermo);
- regolare adeguatamente il contrasto e la luminosità del proprio monitor per migliorare la qualità del testo e della grafica;
- assumere la postura corretta di fronte al video in modo tale che la distanza occhi-schermo sia pari a circa 50-70 cm;
- disporre il portadocumenti, se presente, alla stessa altezza e distanza dagli occhi e dello schermo;
- distogliere periodicamente lo sguardo dal video per guardare oggetti lontani, al fine di ridurre l'affaticamento visivo;
- più o meno alla fine di ogni schermata (pagina) sollevare lo sguardo e fare un respiro profondo.
- durante le pause ed i cambiamenti di attività previsti, è opportuno non dedicarsi ad attività che richiedano un intenso impegno visivo, come ad esempio la correzione di un testo scritto;
- utilizzare sempre i mezzi di correzione prescritti; ricordarsi di comunicare al medico competente qualunque disturbo della vista".

Riguardo al **microclima** "il lavoro al videoterminale non richiede il rispetto di parametri diversi da quelli normalmente assunti per il comune lavoro d'ufficio". È necessario che nella postazione di lavoro "la velocità dell'aria sia molto ridotta, evitando la presenza di correnti d'aria provenienti da porte, finestre, bocchette di condizionamento, ventilatori, apparecchiature poste in

vicinanza ecc". È anche "importante che l'aria non sia troppo secca per evitare possibili irritazioni degli occhi. Altrettanta precauzione andrà posta per evitare fonti di calore radiante poste nelle immediate vicinanze della postazione, quali impianti di riscaldamento ma anche finestre che possano essere colpite da irraggiamento solare diretto ecc."

Riguardo all'**illuminazione**, "al fine di evitare riflessi sullo schermo, abbagliamenti dell'operatore ed eccessivi contrasti di luminosità la postazione di lavoro va correttamente orientata rispetto alle finestre presenti nell'ambiente di lavoro".

Altre indicazioni:

- "l'illuminazione artificiale dell'ambiente deve essere realizzata con lampade provviste di schermi ed esenti da sfarfallio, poste in modo che siano al di fuori del campo visivo degli operatori; o in caso di lampade a soffitto non schermate, la linea tra l'occhio e la lampada deve formare con l'orizzonte un angolo non inferiore a 60°;
- va in ogni modo evitato l'abbagliamento dell'operatore e la presenza di riflessi sullo schermo qualunque sia la loro origine".

Le raccomandazioni, che riportano anche diverse misure di tutela sanitaria (nel manuale è presente anche un'appendice normativa), si concludono ricordando che "è importante mantenere sempre puliti lo schermo e i propri occhiali per evitare la presenza nel campo visivo di ombre e riflessi fastidiosi ed evitare dunque di sforzare la vista".

Per eventuali approfondimenti rimandiamo ad altri articoli di PuntoSicuro dedicati al lavoro al videoterminale:

- Videoterminali: prestazione lavorativa e funzione visiva;
- Videoterminali: linee guida per prevenire i disturbi alla vista;
- Videoterminali e sicurezza: condizioni ambientali e illuminazione;
- Il microclima nei luoghi di lavoro;
- Ambienti di lavoro sani: microclima, illuminazione e qualità dell'aria;
- Per una adeguata illuminazione dei posti di lavoro;
- I disturbi dell'apparato oculo-visivo causati da videoterminali;
- VDT e astenopia occupazionale;
- I rischi delle attività con impegno visivo e al videoterminale;
- Un manuale per videoterminalisti e medici competenti.

IRCSS ? Fondazione "G.B. Bietti" per lo Studio e la Ricerca in Oftalmologia ONLUS, Camera di Commercio di Roma, " Linee Guida per le Aziende su: Prevenzione delle Disabilità e degli Infortuni alla Vista" (formato PDF, 754 kB).

RTM



Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

www.puntosicuro.it