

Campagna europea sui disturbi muscoloscheletrici

Disponibili alcuni opuscoli che si inseriscono nell'iniziativa comunitaria triennale coordinata in Italia da Inail per conto dell'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro e fanno il punto su comportamenti errati e strumenti di prevenzione

BILBAO ? Le criticità dello stare troppo in piedi o eccessivamente seduti sul posto di lavoro. I suggerimenti di buone pratiche per poter continuare a lavorare anche in presenza di patologie croniche dell'apparato muscoloscheletrico. L'importanza e i vantaggi della mappatura delle parti del corpo a rischio negli ambienti lavorativi, di grande utilità per iniziative di prevenzione. Sono i temi di quattro pubblicazioni recenti, edite dall'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro (Eu-Osha) nell'ambito della campagna " Ambienti di lavoro sani e sicuri", che nel triennio 2020-2022 si incentra sui disturbi muscoloscheletrici (Dms). Divulgativi e di facile lettura, disponibili anche in italiano, gli opuscoli sono indirizzati ai lavoratori e ai loro rappresentanti, come pure ai datori di lavoro e ai responsabili delle politiche di salute e sicurezza negli ambienti lavorativi.

"Alleggeriamo il carico!": riflettori accesi sui disturbi muscoloscheletrici.

Lanciata nel nostro Paese a novembre scorso con lo slogan " Alleggeriamo il carico!", la campagna è coordinata a livello nazionale dalla Direzione centrale prevenzione dell'Inail, Focal point Italia di Eu-Osha, con il sostegno di un network nazionale tripartito. Secondo consolidati studi internazionali, le patologie dell'apparato muscoloscheletrico sono tra le malattie professionali più diffuse e comuni in Europa. Obiettivo della campagna è quello di sensibilizzare nuovamente su questa tematica lavoratori, datori di lavoro, associazioni professionali e parti sociali, istituzioni e opinione pubblica.

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0098] ?#>

Lavoro in piedi prolungato, analisi e soluzioni

Nella prima delle quattro pubblicazioni Eu-Osha vengono esaminati gli effetti che può provocare una posizione in piedi statica o forzata e prolungata sul posto di lavoro, in un tempo che può variare da 1 a 4 ore. Il volume descrive la portata del fenomeno e i lavoratori più esposti a questo rischio, come personale di cucina, operatori commerciali e sanitari. Una lunga permanenza in piedi viene associata sia ai Dms sia ad altri problemi di salute, che includono dolori e disturbi agli arti inferiori, pressione sanguigna elevata, malattie cardiache, presenza di vene varicose. Vengono quindi fornite indicazioni per la salute e la sicurezza e buone pratiche di prevenzione da adottare, come ad esempio postazioni di lavoro ergonomiche o solette imbottite per le calzature, senza tralasciare soluzioni organizzative, come l'alternanza di turni di lavoro.

Evitare sedute eccessive, alternare con camminate e movimento

Specularmente, la seconda pubblicazione affronta il tema opposto, quello dello stare seduti e fermi per troppo tempo, con una durata pari o superiore a 2 ore continuative, con basso consumo di energie e di forza muscolare. Una caratteristica che accomuna

principalmente lavoratori d'ufficio, autisti e gruisti, operai di linee di assemblaggio e operatori di call center. Gli effetti sulla salute includono lombalgia, disturbi al collo e alle spalle, diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari e obesità, e possono condurre anche ad alcuni tipi di tumore, in particolare alla mammella e al colon, e a problemi di salute mentale. Viene raccomandato quindi di adottare postazioni ergonomiche e di passare non più del 50% della giornata da seduti. Di alzarsi almeno ogni 20-30 minuti, e di ridurre il tempo trascorso in posture sedute appena sia possibile. In generale, occorre non superare le 5 ore di lavoro sedentario al giorno ed è necessario lavorare in maniera attiva, cambiando posizione e alternando sedute e camminate.

Lavorare con patologie e Dms cronici

Ai soggetti affetti da patologie muscoloscheletriche croniche che possono però continuare a svolgere un'attività lavorativa è dedicata la terza pubblicazione. Sotto questa definizione rientrano quelle patologie, denominate malattie reumatiche e muscoloscheletriche (Mrm) la cui durata è tecnicamente superiore alle 12 settimane. Interessano muscoli, ossa, articolazioni e tessuti molli. Comprendono anche i disturbi privi di una causa precisa, come mal di schiena cronico o disturbi permanenti degli arti superiori, malattie reumatiche e patologie degenerative come osteoartrosi e osteoporosi.

Utili strumenti ergonomici e misure organizzative come telelavoro e smart working

Queste patologie chiamano in causa più direttamente i datori di lavoro nella predisposizione di idonee soluzioni organizzative, eliminando i rischi alla fonte e adottando misure collettive per rendere l'ambiente di lavoro più sano e sicuro. Essenziale procedere a una corretta valutazione dei rischi, evitare mansioni che comportino posture scomode, statiche e protratte nel tempo, comportamenti sedentari, movimenti ripetitivi nonché sollevamento e movimentazione manuale di carichi. Le postazioni di lavoro vanno progettate e strutturate secondo criteri ergonomici e dotate di attrezzature regolabili. Altre misure di tipo organizzativo e di prevenzione possono essere il ricorso a smart working e telelavoro, la rotazione periodica dei compiti assegnati, l'utilizzo di ausili di sostegno, le facilitazioni per parcheggi e uffici più comodi da raggiungere.

Mappatura delle parti del corpo umano e di ambienti lavorativi pericolosi

Da ultimo, nella quarta pubblicazione si offrono due esempi di [mappatura delle parti del corpo](#) e dei pericoli negli ambienti di lavoro, tecniche utili ai datori di lavoro e ai rappresentanti dei lavoratori per raccogliere evidenze e segnalazioni di rischi. Nella prima mappatura, ai lavoratori vengono forniti penne o bollini colorati con cui indicare, sopra una sagoma del corpo umano, le parti in cui avvertono disturbi muscolari. Analogamente, nella seconda, viene chiesto ai lavoratori di indicare, rimarcandoli su tavole e piante grafiche, i punti sul luogo di lavoro in cui sono più presenti fonti di pericolo. I risultati di questi esercizi partecipati possono aiutare a individuare le criticità e a favorire la discussione per la ricerca di soluzioni condivise.

I documenti sono disponibili per gli abbonati:

[Eu-Osha - Mappatura dell'organismo e dei pericoli nella prevenzione dei disturbi muscolo-scheletrici \(DMS\)](#)

[Eu-Osha - Lavorare con patologie e disturbi muscolo-scheletrici cronici - Consigli di buone pratiche](#)

[Eu-Osha - Il mantenimento prolungato della postura seduta statica al lavoro - Effetti sulla salute e suggerimenti di buone pratiche](#)

[Eu-Osha - Il mantenimento prolungato della postura in piedi statica al lavoro - Effetti sulla salute e buone pratiche](#)

Fonte: [INAIL](#)



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).

www.puntosicuro.it