PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 23 - numero 4986 di Mercoledì 28 luglio 2021

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