

Colonna vertebrale: le alterazioni e le attività lavorative a rischio

Fattori di rischio e prevenzione delle patologie a carico del rachide correlate all'attività lavorativa. Le alterazioni più comuni, la movimentazione manuale, gli elementi da considerare per la prevenzione e le attività a maggior rischio.

Roma, 3 Lug ? Moltissimi lavoratori dell'Unione Europea, il 25% secondo una ricerca del 2005, soffrono di mal di schiena e sappiamo che questi dolori sono generalmente collegati a **patologie a carico del rachide**, della colonna vertebrale.

Per approfondire il tema riportiamo alcune informazioni tratte dall'edizione 2012 della pubblicazione Inail " I disturbi muscoloscheletrici lavorativi. La causa, l'insorgenza, la prevenzione, la tutela assicurativa", pubblicazione realizzata con la collaborazione della Conferenza delle Regioni e delle Province Autonome, dell'ISFOL, del Ministero del Lavoro, del Ministero della Salute e delle organizzazioni sindacali e datoriali.

Il documento indica che la struttura portante del corpo umano si chiama **rachide**.

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[DVD039] ?#>

È composta da ossa (vertebre) e dischi intervertebrali e ospita al suo interno "un'importante struttura nervosa (midollo spinale) da cui partono i nervi che raggiungono le diverse parti del nostro corpo". Senza dimenticare che sulle vertebre si inseriscono muscoli e legamenti.

Tra tutte queste strutture sono i **dischi intervertebrali** ad essere maggiormente soggetti ad alterazioni.

Con l'avanzare dell'età tendono a perdere la capacità ammortizzatrice: "la schiena diventa più soggetta a disturbi, soprattutto a livello lombare. Tale processo è accentuato sia da sforzi eccessivi che dalla vita sedentaria".

Negli ambienti di lavoro ciò avviene ad esempio quando:

- "si sollevano pesi curvando o torcendo la schiena;
- si rimane a lungo in una posizione fissa (in piedi o seduti);
- si svolgono attività di traino o di spinta".

La pubblicazione si sofferma poi sulle **alterazioni più comuni**:

-becchi artrosici (artrosi): "piccole protuberanze ossee che si formano sul bordo della vertebra e possono provocare dolore locale. Se comprimono un nervo, determinano la comparsa di formicolii e dolori alle braccia o alle gambe quali ad esempio: formicolii alle mani nell'artrosi cervicale; lombo-sciatalgia, ovvero 'sciatica' (infiammazione del nervo sciatico), nell'artrosi lombare";

-lombalgia acuta (colpo della strega): "si manifesta con un dolore acutissimo, spesso temporaneamente immobilizzante, causato da una reazione immediata di muscoli ed altre strutture della schiena a movimenti scorretti o sforzi eccessivi. Solitamente il sintomo compare nel giro di poche ore e va considerato come infortunio se la causa è lavorativa".

-ernia del disco: "si manifesta quando la parte centrale del disco intervertebrale, detta nucleo polposo, attraversa l'anello fibroso che lo racchiude e fuoriesce dal disco, andando a comprimere il nervo. Essa è spesso conseguenza di movimentazioni manuali sovraccaricanti che possono dare luogo a gravi disturbi, fra cui la lombo-sciatalgia, che si manifesta con dolore alla regione lombare irradiato al gluteo e alla coscia".

Sono presentate anche le **alterazioni delle curve della colonna** (scoliosi, dorso piatto, dorso curvo o ipercifosi, iperlordosi). Queste alterazioni, "ed in particolare la scoliosi e l'iperlordosi, non derivano da attività lavorative ma possono essere congenite o dovute a carenza di adeguata attività fisica. Tali alterazioni, se presenti in forma rilevante, possono aumentare le probabilità di avere disturbi alla schiena connessi con il lavoro".

Riguardo ai **fattori di rischio** l'Inail sottolinea che sono diversi i fattori che possono contribuire, singolarmente o in associazione ad altri, alla comparsa di patologie a carico del rachide.

In particolare l'allegato XXXIII del Decreto legislativo 81/2008 e s.m.i. "individua gli elementi di rischio che devono essere esaminati dal datore di lavoro e che possono essere presenti nella movimentazione manuale di un carico", dove con **movimentazione manuale di un carico** "si intendono le operazioni di sollevamento o di trasporto di un carico ad opera di uno o più lavoratori, comprese le azioni del sollevare, deporre, spingere, tirare, portare o spostare un carico che, per le loro caratteristiche o in conseguenza delle condizioni ergonomiche sfavorevoli, comportano rischi di patologie da sovraccarico biomeccanico in particolare dorso-lombari".

Questi gli **elementi di rischio** da considerare secondo il Testo Unico in materia di tutela della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro.

Caratteristiche del carico:

- è troppo pesante;
- è ingombrante o difficile da afferrare;
- è in equilibrio instabile o il suo contenuto rischia di spostarsi;
- è collocato in una posizione tale per cui deve essere tenuto o maneggiato ad una certa distanza dal tronco o con una torsione o inclinazione del tronco;
- può, a causa della struttura esterna e/o della consistenza, comportare lesioni per il lavoratore, in particolare in caso di urto.

Sforzo fisico richiesto:

- è eccessivo;
- può essere effettuato soltanto con un movimento di torsione del tronco;
- può comportare un movimento brusco del carico;
- è compiuto con il corpo in posizione instabile;
- prevede alte frequenze e/o tempi prolungati di sollevamento.

Caratteristiche dell'ambiente di lavoro:

- lo spazio libero, in particolare verticale, è insufficiente per lo svolgimento dell'attività richiesta (spazi ristretti) oppure l'attività dovrebbe essere svolta in posizione seduta o in ginocchio;
- il pavimento è irregolare, quindi presenta rischi di inciampo o di scivolamento per il lavoratore;
- il posto o l'ambiente di lavoro non consentono al lavoratore la movimentazione manuale di carichi a un'altezza di sicurezza o in buona posizione;
- il pavimento o il piano di lavoro presentano dislivelli che implicano la movimentazione del carico a livelli di diversa altezza;
- il pavimento o il punto di appoggio sono instabili;
- la temperatura, l'umidità o la ventilazione sono inadeguate.

Esigenze connesse all'attività:

- sforzi fisici, che sollecitano in particolare la colonna vertebrale, troppo frequenti o troppo prolungati (ad es. sostegno statico di un carico, spostamento del carico effettuato in velocità);
- pause o periodi di recupero fisiologici insufficienti;
- distanze troppo grandi di sollevamento, di abbassamento o di trasporto;
- un ritmo imposto da un processo che non può essere modulato dal lavoratore.

Fattori individuali di rischio:

- inidoneità fisica a svolgere il compito in questione tenendo anche conto che la forza fisica è solitamente differente in funzione del genere e dell'età;
- indumenti, calzature o altri effetti personali inadeguati indossati dal lavoratore;
- insufficienza o inadeguatezza delle conoscenze, della formazione o dell'addestramento.

Il documento Inail riporta poi **ulteriori fattori di rischio presenti in specifiche attività lavorative:**

- "le posizioni scorrette e/o statiche per tempi prolungati, per esempio con le mani sollevate al di sopra delle spalle;
- i movimenti ripetitivi, per esempio i tipici lavori di assemblaggio, di macellazione e lavorazione delle carni, di confezionamento di alimenti o abiti ecc.;
- l'esposizione a vibrazioni, per esempio durante la guida di escavatori;
- gli ambienti di lavoro freddi, per esempio nella lavorazione delle carni".

Concludiamo l'articolo ricordando che tali rischi ricorrono in realtà in quasi tutte le attività lavorative quali, ad esempio, in:

- "**agricoltura**: nella movimentazione durante la raccolta, il magazzinaggio e la distribuzione;
- **industria e attività manifatturiere**: nel carico e scarico merci, magazzinaggio, movimentazione e confezionamento in linea meccanizzata;
- **edilizia**: nel trasporto di materiali;
- **trasporti**: nella guida prolungata di autoveicoli;
- **ospedali e case di cura**: nella movimentazione dei pazienti;
- **servizi e uffici**: nel lavoro al videoterminale, gestione archivi cartacei, ...".

Inail, "I disturbi muscoloscheletrici lavorativi. La causa, l'insorgenza, la prevenzione, la tutela assicurativa", edizione 2012 (formato PDF, 3.10 MB).

Tiziano Menduto



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

www.puntosicuro.it