PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 14 - numero 2891 di martedì 03 luglio 2012

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 ineguale, 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