

## ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 24 - numero 5183 di Martedì 14 giugno 2022

# Come fare formazione per la prevenzione dei disturbi muscoloscheletrici?

*Un documento dell'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro presenta pratici spunti di conversazione che possono essere utili per le sessioni di formazione e per gli incontri sulla prevenzione dei disturbi muscoloscheletrici.*

Bilbao, 14 Giu ? Per migliorare la prevenzione nei luoghi di lavoro dei **disturbi muscoloscheletrici** è necessario migliorare la consapevolezza dei fattori di rischio e organizzare idonee attività di formazione e informazione tra i lavoratori.

Proprio per favorire un'ideale formazione/informazione l'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro ( [EU-OSHA](#) ) ha pubblicato, in relazione alla campagna 2020-2022 " Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!", un documento che presenta pratici **spunti di conversazione** che possono essere utili per le sessioni di formazione e per gli incontri/discussioni nei luoghi di lavoro o nelle scuole.

Il documento in varie lingue (al momento non è presente la lingua italiana) presenta vari esempi di situazioni lavorative e offre anche suggerimenti pratici sulla prevenzione dei disturbi muscolo-scheletrici (DMS) e consigli per una comunicazione efficace e tempestiva sulla **salute muscolo-scheletrica**.

L'articolo si sofferma sui seguenti argomenti:

- [Agenzia EU-OSHA: gli spunti di conversazione per migliorare la prevenzione](#)
- [DMS: attività di consegna e indicazioni su come comunicare i sintomi](#)
- [L'indice del documento EU-OSHA](#)

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[SA007] ?#>

## **Agenzia EU-OSHA: gli spunti di conversazione per migliorare la prevenzione**

Il documento, di cui noi presentiamo la versione inglese dal titolo "**Conversation starters for workplace discussions about musculoskeletal disorders**" (Spunti di conversazione per le discussioni sul luogo di lavoro sui disturbi muscolo-scheletrici), è stato realizzato da The Royal Society for the Prevention of Accidents ? RoSPA (UK).



## Conversation starters for workplace discussions about musculoskeletal disorders

An EU-OSHA resource for workplaces



Safety and health at work is everyone's concern. It's good for you. It's good for business.

Nell'introduzione si ricorda che adeguati "**scenari di conversazione**" possono essere una risorsa per facilitare le discussioni sul posto di lavoro o durante le attività di formazione.

Il documento presenta scenari progettati per varie situazioni lavorative in grado di causare disturbi muscoloscheletrici (DMS) che possono essere utilizzati come punto di partenza per avviare una discussione. Insieme agli scenari gli autori suggeriscono anche gli argomenti da trattare e le possibili domande introduttive.

Le situazioni utilizzate hanno lo scopo di evidenziare alcune delle sfide che i lavoratori devono affrontare e l'importanza di conoscere le procedure aziendali relative alla prevenzione dei disturbi muscoloscheletrici.

Inoltre attraverso queste "discussioni" i lavoratori, i dirigenti e i supervisor dovrebbero riuscire a riconoscere anche l'importanza della segnalazione precoce dei sintomi di una malattia muscoloscheletrica.

Gli scenari presentati riguardano realtà e situazioni lavorative molto diverse, ad esempio attività di consegna, vendita al dettaglio, uso di attrezzature di lavoro vibranti, scuole, ...

# DMS: attività di consegna e indicazioni su come comunicare i sintomi

A titolo esemplificativo riprendiamo uno scenario connesso alle **attività di consegna**.

Lo scenario, rivolto direttamente ai lavoratori, parla di un'azienda di consegne i cui i lavoratori sono responsabili della consegna sicura e puntuale di pacchi. Tuttavia nell'azienda per ragioni di efficienza operativa, il numero di pacchi da consegnare aumenta del 10%.

Queste alcune delle **domande rivolte ai lavoratori**:

- Ritenete che un aumento del 10% del carico di lavoro possa portare allo sviluppo di disturbi muscoloscheletrici? Quali tipi di DMS potrebbe causare e cosa fare per prevenirli?
- I disturbi muscoloscheletrici sono dolorosi e in molti casi limitanti: quale impatto possono avere a livello organizzativo e perché?
- Come autista di consegne siete esposti ai rischi associati alla guida e ai DMS: in che modo lo sviluppo di un DMS può influire sulla guida?
- Come comunicare le vostre preoccupazioni al datore di lavoro? Se sviluppaste sintomi o affaticamento come presentare questi problemi al vostro datore di lavoro?
- Per evitare che situazioni simili si verificano in futuro, come possono i lavoratori e l'organizzazione collaborare per migliorare la salute e la prevenzione?

Un allegato riporta poi indicazioni per i lavoratori su **come affrontare la diagnosi di artrite** (o di un'altra malattia muscoloscheletrica) con il datore di lavoro.

Si sottolinea che i lavori che comportano il sollevamento, il trasporto, lo stare costantemente in piedi o anche lo stare seduti a lungo possono creare molti problemi quando si soffre di una patologia come l'artrite. E potrebbero essere necessarie alcune modifiche.

Il lavoratore non è obbligato per legge a rivelare al datore di lavoro un problema medico come l'artrite, ma il datore di lavoro ha il dovere di proteggere la salute e la sicurezza sul lavoro e di fornire tutte le modifiche individuali necessarie in relazione ai disturbi manifestati. Tuttavia un datore di lavoro non può farlo se non è a conoscenza di questi disturbi.

Sono indicati ai lavoratori anche alcuni specifici "**consigli**" riguardo alla comunicazione da fare, ad esempio ricordando di pianificare in anticipo ciò che si vuole dire e parlare della patologia di cui si soffre, dei sintomi avvertiti, degli effetti dei farmaci, delle attività per cui necessita un aiuto, degli adattamenti o dei supporti che potrebbero essere necessari.

Sono poi riportate in allegato anche alcune **indicazioni per i dirigenti** ricordando, ad esempio, che con il giusto supporto e gli opportuni adattamenti, le persone affette da artrite possono di solito continuare a lavorare. E quanto prima un lavoratore si fa avanti per parlare della sua condizione, tanto meglio è. Specialmente per il suo benessere ma anche perché le modifiche apportate tempestivamente possono essere meno costose di quelle che sarebbero necessarie in una fase successiva.

# L'indice del documento EU-OSHA

Rimandiamo, in conclusione, alla lettura integrale del documento "**Conversation starters for workplace discussions about musculoskeletal disorders**" e ne riportiamo l'indice.

Introduction to using conversation starters

Conversation starter 1: Delivery driver

Conversation starter 2: Retail environment

Conversation starter 3: Men's work, women's work and MSDs

Conversation starter 4: Staff canteen

Conversation starter 5: Hand-arm vibration

Conversation starter 6: Small family business

Conversation starter 7: Using body mapping to collect data on early symptoms of MSDs

Conversation starter 8: Early education and the school bag

Conversation starter 9: Neck and shoulder pains from office work ? telling your employer

Conversation starter 10: Suspected back pain from work ? speaking with the worker

Conversation starter 11: A diagnosis of arthritis ? telling your employer

Conversation starter 12: Communicating with a worker about their arthritis

Annex 1: Let's talk... for workers ? raising your diagnosis of arthritis (or another musculoskeletal disease) with your employer

Annex 2: Let's talk... for managers ?how we can help with your arthritis (or other musculoskeletal disease)?

[Il link al sito della campagna "Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!"](#)

RTM

***Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:***

Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, " [Conversation starters for workplace discussions about musculoskeletal disorders](#)", documento in lingua inglese elaborato da The Royal Society for the Prevention of Accidents ? RoSPA (UK), materiale correlato alla campagna europea "Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!", edizione 2019 (formato PDF, 774 kB).



Licenza [Creative Commons](#)

---

[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)