

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 24 - numero 5199 di Mercoledì 06 luglio 2022

Come prevenire i disturbi muscoloscheletrici tra i giovani?

Un documento dell'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro presenta indicazioni sui disturbi muscoloscheletrici tra bambini, adolescenti e giovani lavoratori. Dati, fattori di rischio e misure preventive.

Bilbao, 6 Lug ? Come ricordato nell'articolo "I giovani e la sicurezza sul lavoro" e nello spazio dedicato alle Generazioni future della campagna europea «Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!», i **disturbi muscoloscheletrici** (DMS) sono diffusi anche tra i **bambini**, gli **adolescenti** e tra i **giovani** che entrano a far parte della popolazione attiva. Problemi che, in quest'ultimo caso, rischiano poi di aggravarsi a causa del lavoro.

Questo è il motivo per cui, come ricorda l'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro (EU-OSHA), gli ambiti della salute pubblica, dell'istruzione e della salute sul lavoro devono unire le loro forze per prevenire i disturbi muscoloscheletrici e promuovere la salute muscolo-scheletrica anche in giovane età. E poiché molte attività di ricerca, condotte su questi disturbi, si sono concentrate solo sugli adulti, sono necessarie nuove analisi e ricerche sui bambini e sui giovani, prima e dopo l'ingresso nel mondo del lavoro.

Partendo da queste considerazioni l'Agenzia europea, in concomitanza con l'attuale campagna europea sui disturbi muscoloscheletrici, ha promosso la pubblicazione di alcune relazioni/analisi e ci soffermiamo oggi sul documento "**Musculoskeletal disorders among children and young people: prevalence, risk factors, preventive measures**" (Disturbi muscolo-scheletrici tra bambini e giovani: prevalenza, fattori di rischio, misure preventive), a cura di Kerstin Schmidt, Paula Friedrichs, Hanna Christina Cornelsen, Paul Schmidt (BioMath GmbH, Rostock ? Germany) e Thomas Tischer (Orthopaedic Clinic & Polyclinic, University of Rostock ? Germany).



Musculoskeletal disorders among children and young people: prevalence, risk factors, preventive measures

A Scoping Review



European Agency
for Safety and Health
at Work



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

Gli autori esaminano in particolare l'effetto di vari fattori che influenzano i disturbi muscoloscheletrici nei bambini e nei giovani, e si soffermano su come prevenirli e in che modo una buona salute muscolo-scheletrica possa diventare parte integrante dei programmi d'istruzione.

L'articolo si sofferma sui seguenti argomenti:

- I DMS in giovane età: i dati e la necessità di un approccio "life course"
- Fattori di rischio e prevenzione nei bambini, adolescenti e giovani lavoratori
- L'indice del documento EU-OSHA

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0564] ?#>

I DMS in giovane età: i dati e la necessità di un approccio "life course"

Il documento raccoglie una **revisione della letteratura scientifica** e sottolinea che disturbi muscoloscheletrici iniziano nell'infanzia, quando magari posture inadeguate si combinano con una scarsa attività sportiva: soffrire di dolore muscoloscheletrico durante l'infanzia o l'adolescenza aumenta il rischio di soffrirne da adulti. E, come già indicato in premessa, la già elevata prevalenza di DMS tra i bambini porta al problema dei giovani lavoratori che arrivano poi sul posto di lavoro con problemi muscoloscheletrici preesistenti.

La relazione mostra quanto sia importante adottare un approccio "*life course*", un approccio che consideri l'intero arco della vita, allo studio delle condizioni muscoloscheletriche e della salute muscoloscheletrica. Grazie a questo approccio si potrebbe capire meglio in che modo e perché queste patologie insorgono nel tempo e come si può promuovere la salute muscolo-scheletrica. E prevenendo i DMS nei bambini e nei giovani, si potrà ridurre la prevalenza tra i futuri lavoratori, indipendentemente dall'età.

Riguardo ai **dati** è stato riscontrato che la prevalenza di DMS (in termini generali la prevalenza misura la proporzione di specifici "eventi" presenti in una popolazione in un dato momento) è già piuttosto elevata nei bambini e nei giovani (dai 7 ai 26,5 anni), con una media di circa il 30% che soffre di problemi muscoloscheletrici. Inoltre gli apprendisti e i giovani lavoratori o studenti (dai 15 ai 32 anni) mostrano una prevalenza media di DMS leggermente superiore, pari al 34%.

Si ricorda che i DMS possono essere causati da fattori di rischio acquisiti, individuali o congeniti e che la maggior parte dei fattori di rischio acquisiti - fisici, psicologici, socioeconomici e ambientali - sono in gran parte prevenibili.

Fattori di rischio e prevenzione nei bambini, adolescenti e giovani lavoratori

Il documento riporta poi vari **fattori di rischio** prevenibili, non correlati al lavoro, che potrebbero essere associati a un rischio più elevato di disturbi muscoloscheletrici nei **bambini e negli adolescenti**:

- malnutrizione e sovrappeso;
- livelli molto bassi e molto alti di attività fisica, attività ricreative o sonno insufficiente;
- fumo e consumo di alcol;
- posture scorrette o errate causate dalla posizione seduta prolungata, dall'uso eccessivo di dispositivi elettronici, dal carico di uno zaino o dal suonare uno strumento;
- lesioni sportive;
- problemi di salute mentale;
- stato sociale e condizioni meteorologiche".

Tuttavia al momento non c'è nessuna prova certa, anche in relazione ai pochi studi esistenti su questi temi, che supporta l'associazione della maggior parte di questi fattori con un rischio più elevato di DMS nei bambini e nei giovani.

Riprendiamo invece alcuni **fattori di rischio**, legati al mondo del lavoro, per i **giovani lavoratori**. Fattori di rischio che, ad esempio, comprendono il carico di lavoro fisico, le posizioni di lavoro innaturali a lungo termine, il lavoro ripetitivo, il lavoro sotto pressione, il mobbing, l'insicurezza lavorativa, le condizioni climatiche estreme, ...

Si indica che mancano studi specifici sui giovani lavoratori riguardo alle occupazioni che prevedono una elevata esposizione al rumore, alle vibrazioni, al caldo o al freddo e a fattori di lavoro fisicamente impegnativi, come il lavoro in posizioni scomode, la movimentazione di carichi pesanti e il lavoro ripetitivo.

Tuttavia alcuni studi che hanno esaminato settori e occupazioni specifici - ad esempio musicisti professionisti e lavoratori del settore sanitario - hanno rilevato che i giovani lavoratori sono ad alto rischio di sviluppare DMS.

Si segnala, infine, che gli **interventi per prevenire o ridurre i DMS** possono comprendere la formazione/educazione, gli esercizi, le terapie manipolative e le misure ergonomiche.

Si sottolinea che in generale la formazione/educazione è efficace nell'aumentare la conoscenza, la sensibilità e la consapevolezza del disagio e del dolore muscoloscheletrico nei bambini e nei giovani, ma l'aumento delle conoscenze non porta necessariamente a un miglioramento dei comportamenti.

In definitiva al di là delle evidenze scientifiche è chiaro che la presenza di DMS tra bambini, adolescenti e lavoratori è piuttosto elevata. Ed è dunque urgente **promuovere precocemente progetti per migliorare la salute muscoloscheletrica** nei bambini e nei giovani: un'adeguata combinazione di formazione, allenamento fisico e misure ergonomiche promette buoni risultati nella prevenzione o riduzione duratura dei DMS per tutta la vita, anche lavorativa.

L'indice del documento EU-OSHA

Rimandiamo, in conclusione, alla lettura integrale del documento "**Musculoskeletal disorders among children and young people: prevalence, risk factors, preventive measures**" e ne riportiamo l'indice.

Executive summary

Main conclusions

What did we find?

What did we do to find this?

What further research is required?

1 Introduction

1.1 Background

1.2 Aim of the project

2 Methods

2.1 Definition of the research questions ? concepts and key elements

2.2 Systematic search for relevant studies

2.3 Study selection

2.4 Data extraction and processing

2.5 Collating, summarising and reporting the results

2.5.1 Quantitative analysis of prevalence values

2.5.2 Qualitative compilation of results on risk factors and interventions

3 Results

3.1 Search and selection process

3.2 Prevalence of MSDs among children and young people

3.2.1 MSD prevalence per gender

3.2.2 MSD prevalence per MSD location

3.2.3 MSD prevalence per age

3.2.4 MSD prevalence per country

3.2.5 MSD prevalence grouped by publication year

3.3 Risk factors related to MSDs

3.3.1 MSD risk factors in children and adolescents before entering the labour market

3.3.2 Work-related risk factors in young workers

3.3.3 Sports injuries

3.4 Preventive measures or intervention strategies

3.4.1 Prevention of MSDs in children and adolescents

3.4.2 Prevention of MSDs in young workers

3.4.3 Prevention of sports injuries

4 Discussion

4.1 Methodology of literature search and data processing

4.2 Prevalence estimation

4.3 Evidence on MSD risk factors

4.3.1 MSD risk factors in children and adolescents

4.3.2 Work-related MSD risks in young workers

4.4 Efficacy of preventive measures or intervention strategies

4.5 Conclusion

5 Research gaps and recommendations

References

Annex 1: Search terms and search strings

[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, documento "[Musculoskeletal disorders among children and young people: prevalence, risk factors, preventive measures](#)" (Disturbi muscolo-scheletrici tra bambini e giovani: prevalenza, fattori di rischio, misure preventive), a cura di Kerstin Schmidt, Paula Friedrichs, Hanna Christina Cornelsen, Paul Schmidt (BioMath GmbH, Rostock ? Germany) e Thomas Tischer (Orthopaedic Clinic & Polyclinic, University of Rostock ? Germany), edizione 2021 (formato PDF, 2,7 MB).



Licenza [Creative Commons](#)