

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 24 - numero 5247 di Lunedì 03 ottobre 2022

Come promuovere la prevenzione dei disturbi muscoloscheletrici nella scuola?

Un documento dell'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro presenta un approccio strategico per la promozione dell'esercizio fisico e la prevenzione dei disturbi muscoloscheletrici nelle scuole.

Bilbao, 3 Ott ? Per ogni nazione la salute e il benessere dei bambini e dei giovani rappresentano una priorità globale e sono strettamente legati alla loro **formazione scolastica**.

Infatti, dopo la famiglia, la scuola costituisce per i giovani il punto di socializzazione più importante e ha un'influenza decisiva sull'acquisizione di specifiche competenze e comportamenti anche in materia di salute e sicurezza.

Se poi pensiamo al mondo del lavoro è evidente che la **scuola** sia un luogo che si presta perfettamente alla realizzazione a lungo termine di una efficace strategia di prevenzione di infortuni e malattie professionali, anche con riferimento specifico ai tanti problemi negli ambienti lavorativi connessi ai **disturbi muscoloscheletrici** (DMS).

Riguardo a questi disturbi l'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro ([EU-OSHA](#)) nel 2020 ha lanciato la campagna di prevenzione « Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!» e ha commissionato e pubblicato anche documenti sui disturbi muscoloscheletrici tra bambini, adolescenti e giovani lavoratori soffermandosi, in particolare, sul **ruolo della scuola**.

A questo proposito presentiamo oggi il documento "**Better Schools by Promoting Musculoskeletal Health**" (*Scuole migliori grazie alla promozione della salute muscolo-scheletrica*) ? a cura di Heinz Hundeloh e Ulrike Bollmann - che si sofferma sul coinvolgimento delle scuole nelle problematiche inerenti la salute e sicurezza sul lavoro e la prevenzione dei disturbi muscoloscheletrici (DMS).

Better Schools by Promoting Musculoskeletal Health

A strategic approach for promoting exercise and preventing MSDs in schools

Report



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

Nel presentare il documento, l'articolo si sofferma sui seguenti argomenti:

- Conoscere la salute e sicurezza con l'istruzione prescolare e scolastica
- Disturbi muscoloscheletrici: il rapporto tra salute ed educazione
- L'indice del documento EU-OSHA

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[USB007] ?#>

Conoscere la salute e sicurezza con l'istruzione prescolare e scolastica

Il rapporto esamina come le scuole possano contribuire alla prevenzione precoce e a lungo termine dei disturbi muscoloscheletrici (DMS) e fa riferimento a tre diverse tematiche: salute e sicurezza sul lavoro (SSL), istruzione e sanità pubblica - esplorando le possibili azioni comuni a queste tre aree.

Come detto in apertura, una cultura SSL può essere raggiunta solo se i bambini e i giovani sono in grado di apprendere **comportamenti sani** e di acquisire **competenze in materia di salute** già durante **l'istruzione prescolare e scolastica**.

Se ciò avviene con successo, questi giovani, anche quando entreranno nel mondo del lavoro, saranno in grado di gestire abilmente i rischi e i pericoli per la salute e la sicurezza. Senza dimenticare, tra l'altro, che una grande parte dei problemi di salute si verificano, o hanno le loro basi, nell'infanzia o nell'adolescenza.

Una efficace integrazione della sicurezza e la salute nell'educazione, non è solo auspicabile, ma è anche possibile. E le scuole possono dare un contributo concreto e a lungo termine alla prevenzione dei disturbi muscoloscheletrici.

Tra l'altro i problemi muscoloscheletrici possono essere un problema serio sia per i bambini/giovani che per gli insegnanti.

Disturbi muscoloscheletrici: il rapporto tra salute ed educazione

La salute e l'istruzione sono strettamente legate l'una all'altra e sono reciprocamente dipendenti. In questo senso se il settore dell'istruzione deve concentrarsi maggiormente sugli aspetti connessi alla promozione della salute, le strutture relative alla sanità pubblica e alla prevenzione in ambito SSL devono dare maggiore importanza alla prevenzione negli istituti scolastici.

Si sottolinea che il sistema scolastico è l'**ambiente adatto alla prevenzione** dei disturbi muscoloscheletrici.

Sebbene ci sia ancora molto lavoro da fare sull'implementazione della SSL nei programmi scolastici, sono già stati studiati specifici **approcci di promozione**, ad esempio in relazione all'approccio "Good healthy school" o all'approccio della rete "Schools for Health in Europe" (SHE). Entrambi sono approcci pedagogici completi che non si limitano più alla mera prevenzione di incidenti, infortuni e malattie o alla promozione della sicurezza e della salute in generale, ma affrontano questi temi in modo completo e guardano all'ambiente e alla sostenibilità, nonché ai modi per migliorare l'apprendimento, l'insegnamento e il clima scolastico.

È poi evidente che in una strategia sanitaria preventiva, incentrata sulla promozione della salute muscoloscheletrica e sulla prevenzione dei DMS, si debba dare molta importanza alle **attività** e agli **esercizi fisici**.

Infatti le scoperte attuali indicano che le malattie e i disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico possono essere prevenuti e ridotti al minimo soprattutto attraverso l'**esercizio fisico**. L'esercizio fisico può prevenire l'obesità, migliorare la densità ossea, ottimizzare la forza e la mobilità, nonché prevenire o ridurre l'ansia e la depressione. Sono tutti fattori che influiscono sullo sviluppo, sulla progressione e sulla gravità dei disturbi muscoloscheletrici.

Si indica che per ottenere gli effetti positivi conseguenti all'esercizio fisico, i livelli di attività devono almeno soddisfare le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). Ed è necessario che le persone imparino a fare esercizio fisico in modo adeguato.

Purtroppo malgrado tutti questi vantaggi la mancaanza di esercizio fisico pervade buona parte della popolazione e, proprio per questo, alle istituzioni scolastiche è assegnato un ruolo chiave per cambiare le cose.

Concludiamo con alcune **raccomandazioni per la progettazione e l'attuazione delle misure di prevenzione**.

Innanzitutto è bene comprendere qual è il **target** di questa prevenzione.

Se per un'iniziativa di prevenzione nelle scuole, volta a promuovere l'esercizio fisico e a ridurre i DMS a breve, medio e lungo termine, è evidente che il gruppo target siano gli studenti, non bisogna dimenticare anche gli insegnanti e i dirigenti scolastici. Essi costituiscono altri importanti gruppi target e dovrebbero essere tenuti in considerazione nell'attuazione delle misure.

Queste alcune delle raccomandazioni per organizzare iniziative di promozione dell'esercizio fisico/sport/gioco a scuola:

- parlare la lingua della scuola
- formulare gli obiettivi insieme al settore dell'istruzione e a tutte le parti interessate
- collaborare con gli istituti scolastici e con altre organizzazioni, enti e individui interessati
- dare importanza al coinvolgimento di tutte le parti interessate fin dall'inizio
- fornire risorse e supporto sufficienti
- insegnare competenze relative all'esercizio fisico e alla salute
- adottare una prospettiva olistica e integrativa della prevenzione.

L'indice del documento EU-OSHA

Rimandiamo, in conclusione, alla lettura integrale del documento "**Better Schools by Promoting Musculoskeletal Health**" e ne riportiamo l'indice.

1 Introduction

1.1 Background

1.2 Aims of the report

1.3 Structure of the report

2 Health and school

2.1 The complementary relationship between education and health

2.2 The health situation in schools

2.2.1 MSDs: A problem for children and adolescents?

2.2.2 MSDs: A problem for teachers?

3 Concepts for promoting health and safety in schools

3.1 The formal framework for prevention in schools

3.2 The health-promoting school approach

3.3 Prevention as school development: Implementing the health-promoting school approach

3.4 Fields of action for developing health-promoting schools

3.4.1 Field of action 1: Staff development

3.4.2 Field of action 2: Teaching development

3.4.3 Field of action 3: Organisational development

3.5 Health competence as the key to lifelong health

3.6 Conceptual examples: The "good healthy school" concept and SHE "health-promoting school" approach

3.6.1 "Good healthy school" concept

3.6.2 SHE "health-promoting school" approach

4 Importance of exercise and physical activity for prevention

4.1 IMPORTANT: The correlation between physical exercise and physical and mental health

4.2 CENTRAL: Prevention of MSDs through exercise

4.3 PROVEN: The importance of exercise for learning

5 Conditions for successful implementation

5.1 Prerequisites and conditions for successful implementation .

5.2 Training and CPD for teaching staff

5.3 Availability of resources

5.4 Formation of networks and partnerships

6 Practical examples

6.1 Finland: Schools on the Move

6.2 Austria: Moving School

6.3 Hungary: Daily physical education

6.4 Germany: "Safety and health in physical education" initiative

7 What needs to be done? ? Bringing more movement to schools ? Creating schools that move! ? A conclusion

8 Strategic approach for promoting exercise and preventing MSDs in schools

9 References

10 Glossary

[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, " [Better Schools by Promoting Musculoskeletal Health](#)" a cura di Heinz Hundeloh e Ulrike Bollmann, edizione 2022 (formato PDF, 3,41 MB).



Licenza [Creative Commons](#)

www.puntosicuro.it