

## **ARTICOLO DI PUNTOSICURO**

**Anno 23 - numero 5059 di Martedì 30 novembre 2021**

# **Disturbi muscolo-scheletrici: l'associazione con i rischi psicosociali**

*Un documento prodotto per la campagna europea 2020-2022 sui disturbi muscoloscheletrici si sofferma sull'associazione con i fattori lavorativi di rischio psicosociale. Le indicazioni della letteratura scientifica, i meccanismi e il coinvolgimento.*

Bilbao, 30 Nov ? Generalmente le misure per ridurre i rischi di disturbi muscolo-scheletrici (DMS) nei luoghi di lavoro riguardano cambiamenti negli aspetti fisici dell'attività, come, ad esempio, la riduzione della sedentarietà lavorativa o l'implementazione di buone prassi nella movimentazione manuale di carichi.

Tuttavia diversi studi hanno riscontrato una relazione tra **disturbi muscolo-scheletrici e fattori psicosociali**, come ad esempio un carico di lavoro eccessivo, la mancanza di autonomia o la scarsa comunicazione negli ambienti di lavoro. Questi rischi psicosociali possono contribuire all'insorgenza di DMS o possono aggravarli.

A parlarne, con riferimento alla campagna europea 2020-2022 " Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!", è un documento pubblicato dall'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro ( EU-OSHA) che presenta una rassegna della letteratura scientifica in materia ed esamina le prove del legame tra fattori di rischio psicosociale e disturbi muscoloscheletrici.

Inoltre il documento, in lingua inglese, presenta utili raccomandazioni per un approccio efficace alla prevenzione dei DMS e illustra in che modo le aziende possono contribuire al ritorno al lavoro dei lavoratori che si stanno ristabilendo da problemi muscoloscheletrici.

# Musculoskeletal disorders: association with psychosocial risk factors at work

Literature review



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

L'articolo si sofferma sui seguenti argomenti:

- Le associazioni tra fattori psicosociali e disturbi muscolo-scheletrici
- I meccanismi dell'associazione tra rischi psicosociali e DMS
- L'approccio olistico e l'importanza del coinvolgimento

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0826] ?#>

# Le associazioni tra fattori psicosociali e disturbi muscolo-scheletrici

Il documento ? dal titolo "**Musculoskeletal disorders: association with psychosocial risk factors at work. Literature review**" e a cura di Margaret Hanson (WorksOut), Richard Graveling e Alice Smith (IOM) ? mostra come la revisione della letteratura scientifica evidenzi il ruolo causale dei fattori di rischio psicosociale nello sviluppo dei disturbi muscoloscheletrici (MSD) sul posto di lavoro. Questi fattori non agiscono in modo isolato, ma il loro effetto si combina con (spesso aggravandoli) gli effetti dei fattori di rischio fisici.

Se le associazioni tra fattori di rischio psicosociali e fisici e i DMS, identificate nella letteratura, sono molte e varie, non è possibile correlare direttamente specifici fattori di rischio psicosociale a specifici disturbi muscolo-scheletrici.

Bisogna poi notare che l'associazione negativa tra fattori psicosociali e DMS può funzionare anche in **senso inverso**: avere un DMS può esacerbare o accentuare la percezione di alcuni fattori psicosociali.

Si indica poi che sono stati fatti molti tentativi per presentare, sotto forma di **modelli**, le complesse relazioni tra i fattori di rischio sul posto di lavoro, l'individuo e i disturbi muscolo-scheletrici. Un modello ideale dovrebbe riguardare sia i fattori di rischio fisici che psicosociali e dovrebbe anche riconoscere la potenziale influenza dell'ambiente esterno non lavorativo. Senza dimenticare che, come la forma fisica individuale può moderare l'impatto dei fattori fisici, così anche l'ambiente psicologico esterno può moderare l'impatto dei fattori psicosociali.

È insomma necessario includere anche il riconoscimento del potenziale contributo della "**suscettibilità individuale**".

## I meccanismi dell'associazione tra rischi psicosociali e DMS

Il documento si sofferma poi sul **meccanismo** con cui i rischi psicosociali esercitano la loro influenza. Meccanismo che non è del tutto chiaro.

Benchè sia, insomma, evidente che i fattori di rischio psicosociali contribuiscono allo sviluppo e alla natura persistente dei sintomi di DMS, non è chiaro il meccanismo attraverso il quale tali effetti sono mediati.

Ad esempio potrebbe essere che:

- le richieste psicosociali producano un aumento della tensione muscolare ed aggravare lo sforzo biomeccanico legato al compito;
- le richieste psicosociali influenzino la consapevolezza e la segnalazione dei sintomi muscoloscheletrici e/o la percezione della loro causa;
- episodi iniziali di dolore inneschino una disfunzione cronica del sistema nervoso, fisiologica e psicologica;
- i cambiamenti nelle richieste psicosociali siano associati a cambiamenti nelle richieste fisiche e nelle sollecitazioni biomeccaniche.

Probabilmente il processo causale è in realtà attribuibile a una **combinazione di più meccanismi**. Tuttavia il fatto di non comprendere ancora esattamente come i fattori di rischio psicosociali influenzino il rischio di disturbi muscolo-scheletrici, non dovrebbe rappresentare un ostacolo per migliorare la prevenzione.

# L'approccio olistico e l'importanza del coinvolgimento

Sebbene ci siano indicazioni in letteratura sulle possibili misure sul posto di lavoro, non ci sono ancora delle valutazioni formali dell'efficacia di tali interventi nella pratica.

In ogni caso qualsiasi intervento sul posto di lavoro che affronti i rischi psicosociali e i DMS dovrebbe adottare un **approccio olistico** in relazione alla causalità multifattoriale dei disturbi. Un approccio di questo tipo dovrebbe affrontare sia i fattori di rischio psicosociali che quelli fisici.

Se si vuole avere un approccio olistico, qualsiasi strategia di intervento ha poi bisogno del **coinvolgimento** e della **partecipazione** di tutti i livelli della forza lavoro. La partecipazione dovrebbe essere un processo attivo, con consultazione e discussione in tutte le fasi del ciclo di prevenzione del rischio.

Si segnala che un documento dell'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro (EU-OSHA, 2021) ha concluso che un **approccio partecipativo migliora l'identificazione dei rischi** e la ricerca di idonee soluzioni. Quando poi l'intenzione dell'intervento è la **riabilitazione** piuttosto che (o oltre che) la prevenzione primaria, una certa attenzione dovrebbe essere rivolta anche ai fattori individuali. Questo dovrebbe migliorare la resilienza fisica e psicologica del lavoratore, sempre con approccio olistico.

Tuttavia qualsiasi strategia di intervento dovrebbe evitare di concentrarsi eccessivamente sui singoli lavoratori. Come per qualsiasi rischio sul posto di lavoro, **rimuovere o ridurre qualsiasi rischio alla fonte** è l'opzione migliore per fornire un risultato positivo. L'esperienza mostra che gli interventi che cercano solo di migliorare la resilienza, senza affrontare i fattori di rischio, hanno minore probabilità di successo.

Rimandiamo, in conclusione, alla lettura integrale del documento che riporta molte altre informazioni dettagliate sui risultati delle ricerche e sulle possibili strategie d'intervento.

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

RTM

*Scarica i documenti da cui è tratto l'articolo:*

Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, " [Musculoskeletal disorders: association with psychosocial risk factors at work. Literature review](#)", documento in lingua inglese a cura di Margaret Hanson (WorksOut), Richard Graveling e Alice Smith (IOM)", materiale correlato alla campagna europea "Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!" (formato PDF,

1.46 MB).



Licenza Creative Commons

---

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