PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 21 - numero 4571 di Mercoledì 30 ottobre 2019

I consigli pratici dell'Inail: come prevenire i dolori alla schiena?

Un nuovo documento dell'Inail propone alcuni consigli pratici per la prevenzione del dolore alla schiena. I suggerimenti per dormire, alzarsi dal letto, sedersi, guidare, stare in piedi, lavorare in alto o in basso, sollevare e trasportare pesi.

Volterra, 30 Ott ? Sono molti i dati che mostrano come i **disturbi muscoloscheletrici da sovraccarico biomeccanico** (DMS), in particolare il cosiddetto "**mal di schiena**", siano estremamente diffusi nel mondo del lavoro. Disturbi che rappresentano la principale causa di assenza dal lavoro per malattia.

Tuttavia, come ricordato anche nell'ambito della campagna europea del 2007 sulle patologie muscoloscheletriche, questi disturbi non devono essere considerati un rischio inevitabile e i lavoratori possono contribuire alla prevenzione o loro riduzione anche con corrette prassi lavorative e adeguati esercizi in grado di mantenere la schiena in buona salute.

Senza dimenticare poi che i disturbi muscoloscheletrici e il "mal di schiena" non dipendono solo dalle nostre attività lavorative e sono molti gli accorgimenti che si possono mettere in atto nella vita di tutti i giorni. Ad esempio nel dormire, nell'alzarsi dal letto, nel sedersi, guidare, nello stare in piedi o nel sollevare e traportare pesi.

A ricordarcelo fornendoci utili suggerimenti è un recente documento Inail prodotto dal Centro riabilitazione motoria Volterra e dal titolo "**Consigli pratici per la prevenzione del dolore alla schiena**". Una pubblicazione che segue altri documenti prodotti nel 2018 dal Centro protesi Inail (" Back School-Neck School in ambito lavorativo") o dai dipartimenti Inail sul tema più generale della prevenzione dei disturbi muscoloscheletrici in ambito lavorativo.

Questi gli argomenti affrontati nell'articolo:

- Le origini del mal di schiena
- I consigli per dormire, per stare seduti e per guidare
- I consigli per sollevare i pesi e per lavorare in alto e in basso

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

Le origini del mal di schiena

Nel documento, corredato di diverse immagini esplicative, si ricorda che il " mal di schiena" rappresenta "un disturbo alla cui origine possono esserci svariate cause, molte delle quali, come posture scorrette o piccoli traumi, rimediabili con alcuni semplici accorgimenti, modificando stili di vita errati".

A livello generale ? continua il documento ? "è importante ad esempio tenere sotto controllo il peso corporeo, evitare il fumo, praticare regolare attività fisica e ginnastica senza eccessivi sovraccarichi".

E riguardo alle attività svolte sia nella vita quotidiana che in ambito lavorativo "è importante assumere **posture corrette**" ed "evitare posizioni statiche prolungate nel tempo".

Nel caso poi della **presenza di dolore** "è utile sapere che non si attenua rimanendo troppo a lungo distesi: occorre cercare posizioni comode, cambiandole frequentemente e muoversi appena possibile; è importante non rimanere a casa e non smettere di fare le cose che piacciono a meno che queste non provochino un aumento del dolore". E chiaramente "è buona norma non assumere farmaci se non dietro prescrizione medica".

I consigli per dormire, per stare seduti e per guidare

Riprendiamo innanzitutto i **consigli pratici per dormire**:

- "La posizione ideale non esiste, cercate quella che vi fa stare meglio anche utilizzando alcuni cuscini da mettere sotto le ginocchia, sotto la pancia o sotto la schiena"
- "Utilizzate un materasso né troppo duro né troppo morbido; la rete deve sostenere il corpo".

Il documento riporta anche utili **consigli per alzarsi dal letto**:

- "Non alzatevi immediatamente dalla posizione supina, ma portatevi su di un fianco con le ginocchia piegate, portate una gamba alla volta fuori dal letto, fate leva con le mani o con le braccia sul letto sino a raggiungere la posizione seduta".

Sono presentati poi utili suggerimenti su come **stare seduti** e **guidare**.

Questi i consigli su **come stare seduti**:

- "Mantenete una posizione corretta durante la posizione seduta" (riguardo in particolare alla postura nelle attività ai videoterminali rimandiamo ai tanti articoli di PuntoSicuro dedicati all'argomento)
- "La sedia deve avere uno schienale regolabile che sostenga la colonna
- È utile posizionare un cuscino in sede lombare per aiutare a mantenere la postura corretta
- Evitate sgabelli senza schienale e poltrone dove si affondi
- Evitate di stare seduti con la schiena piegata e flessa in avanti
- Appoggiate bene i piedi a terra magari con l'utilizzo di un poggiapiedi
- Non sprofondate in una poltrona troppo morbida ma cercate di mantenere la schiena ben appoggiata anche durante il riposo, utilizzando dei cuscini"
- "Evitate di mantenere a lungo la posizione seduta, ogni mezz'ora alzatevi e fate due passi".

I consigli **al volante**:

- "Mantenete lo schienale lievemente inclinato utilizzando un cuscino lombare per mantenere un corretto appoggio della schiena; le braccia, le ginocchia e le anche devono essere leggermente piegate"
- "Evitate di guidare a lungo senza pause".

Si è parlato di come stare seduti, ma come bisogna **stare in piedi**?

Questi i consigli:

- "Evitate di stare in piedi troppo a lungo
- Allargate la base d'appoggio
- Alternate il peso del corpo sulle due gambe utilizzando eventualmente un poggiapiedi"
- "Mantenete la giusta altezza del piano di lavoro per attività prolungate tipo stirare, disegnare, ecc."
- Stabilizzate il bacino contraendo glutei ed addominali".

I consigli per sollevare i pesi e per lavorare in alto e in basso

Veniamo ad alcuni importanti consigli che sono particolarmente utili in molte attività lavorative.

I consigli per **sollevare e trasportare i pesi**:

- "Per sollevare un peso piegate le gambe portando il bacino indietro, mantenendo la schiena dritta, tenendo il peso più vicino possibile al corpo durante tutto il movimento";
- Evitate torsioni del tronco durante lo sforzo
- Se l'oggetto da sollevare è troppo pesante e ingombrante è opportuno farsi aiutare
- Quando è possibile bilanciate il peso su i due lati del corpo".

Questi i suggerimenti per le **attività in alto**:

- "Non rimanete a lungo con le braccia alzate oltre le spalle, interrompete spesso questo tipo di attività e rilassate spalle e collo
- Per prendere o riporre degli oggetti in alto, evitate di inarcare la schiena ed il collo, utilizzando un rialzo (panchetto, scala...) per avvicinarsi agli oggetti".

E infine alcune indicazioni per le **attività in basso**:

- "Evitate di flettere e mantenere flessa la schiena in avanti, ma abbassatevi piegando una o entrambe le gambe tenendo la schiena dritta"; "potete alternare la posizione anche stando in ginocchio
- Regolate la lunghezza dello strumento che state utilizzando (aspirapolvere, spazzolone, tagliaerba...) per mantenere la schiena in posizione corretta".

Rimandiamo, in conclusione, alla lettura integrale del documento che riporta anche alcuni utili disegni esplicativi.

RTM

Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:

Inail - Centro riabilitazione motoria Volterra, " Consigli pratici per la prevenzione del dolore alla schiena", Direzione centrale assistenza protesica e riabilitazione Inail, edizione 2019 (formato PDF, 382 kB).

Vai all'area riservata agli abbonati dedicata a " Consigli pratici per il dolore alla schiena".

Leggi gli altri articoli di PuntoSicuro sui rischi correlati ai movimenti ripetitivi e al sovraccarico biomeccanico

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

www.puntosicuro.it