PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 13 - numero 2569 di venerdì 18 febbraio 2011

I disturbi muscolo-scheletrici tra i cassieri dei supermercati

Due documenti per favorire la prevenzione delle patologie muscolo-scheletriche tra i lavoratori dei supermercati. La ripetitività del lavoro, le posture incongrue, i tempi di recupero, la sindrome del tunnel carpale e le misure di prevenzione.

Come ricordato da diverse ricerche europee, i disturbi muscolo-scheletrici sono uno dei problemi sanitari lavorativi più diffusi. In particolare le patologie muscolo-scheletriche degli arti superiori sono comuni a molte attività lavorative che richiedono l'esecuzione di movimenti ripetitivi, ad esempio il lavoro alle casse dei **supermercati**.

Per favorire la prevenzione in questo settore riprendiamo alcuni documenti non recenti ? e precedenti al Decreto legislativo 81/2008 ? che, tuttavia, contengono suggerimenti e indicazioni ancora utili per valutare e ridurre sensibilmente i rischi dei lavoratori.
In particolare nel sito " Salute & Sicurezza ? RLS" della Filcams-Cgil sono stati raccolti alcuni documenti per la **prevenzione delle patologie muscolo-scheletriche** tra i lavoratori dei supermercati.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[DVDC04] ?#>

In " **Addetti alle casse dei supermercati - linee guida per la valutazione del rischio e delle soluzioni ergonomiche**" - un documento della Regione Veneto, già brevemente presentato da PuntoSicuro - si affrontano diversi temi con particolare riferimento ai requisiti ergonomici che i posti cassa devono possedere allo scopo di migliorare il comfort degli addetti e alle misure di tutela per prevenire l'insorgenza di patologie causate dall'assunzione di posture obbligate e inadeguate.

Veniamo all'individuazione delle **misure tecniche, organizzative e procedurali**, individuazione che deve essere la conseguenza di un'attenta valutazione dell'organizzazione del lavoro (tempi, orari, etc.), di una stima del rischio da esposizione a movimenti ripetuti degli arti superiori e di una valutazione delle caratteristiche ergonomiche dei posti di lavoro.
Le **principali criticità** generalmente riguardano i seguenti fattori:
- "l'elevata frequenza di azioni tecniche;
- la carenza dei tempi di recupero o la inadeguata distribuzione delle pause in alcuni turni;
- la postura incongrua;
- la forza impiegata.

Riguardo alla **frequenza di azione** (fattore influenzato dall'afflusso dei clienti alla cassa e dal numero di casse attive per turno) si consiglia di ridurre il numero delle azioni tecniche nell'unità di tempo.
Per farlo "è necessario approntare **interventi di tipo organizzativo**, tentando di ottimizzare, per qualità e quantità, le azioni tecniche:
- eliminare le azioni "inutili" aggiunte dall'operatore;
- ottimizzare la distribuzione delle azioni tra i due arti superiori, ripartendo sui due arti soprattutto le azioni semplici e a bassa precisione, ottenendo un calo di frequenza per l'arto dominante; ad esempio sarebbe più agevole adottare il verso sinistro di cassa per i destrimani; - turnare l'addetto alla cassa nell'arco della giornata lavorativa, assegnandolo anche a lavori a basso rischio da movimenti ripetuti;
- incrementare il numero di casse aperte nelle fasce orarie e giorni più critici".

Riguardo ai **tempi di recupero** "è consigliabile avere un periodo di recupero ogni 60 minuti, essendo il rapporto ottimale di 1 a 5 (50 minuti di lavoro ripetitivo e 10 di recupero); tuttavia già una pausa di 5 minuti ogni ora ridurrebbe il punteggio di

check-list concernente questo fattore".

In relazione alla **postura** vediamo brevemente alcune indicazioni specifiche:
- **mano**: "il lavoro alla cassa comporta una presa della mano sia in *pinch* (presa di sacchetti, tessuti, giornali, digitazione alla tastiera o su bancomat, recupero-conteggio soldi) che *palmare* con una distribuzione percentuale del 50% circa per ciascuna postura. La prensione in pinch è intrinsecamente molto rischiosa per l'aumento della pressione nel canale del carpo". Dunque la prensione in *pinch* "dovrebbe essere evitata o utilizzata per non più di 1/3 del ciclo. Invece di sollevare in presa palmare e con una sola mano, la merce può essere 'trascinata', o sollevata a 2 mani";
- **spalla**: il fattore postura spalla "può essere ridotto alternando il lavoro in stazione eretta e collocando la tastiera al lato destro dello scanner verticale o orizzontale".

Infine riguardo alla **forza** (le "operazioni di movimentazione manuale di pezzi pesanti, quali fustini dei detersivi, confezioni di acqua e altri articoli ingombranti, possono implicare l'applicazione di forza eccessiva a livello dell'arto superiore ed un sovraccarico della colonna lombo-sacrale") si indica di **evitare la movimentazione manuale**, "mantenendo nel carrello le merci pesanti, mediante l'adozione di:
- scanner manuale (che può essere usato dal cliente stesso);
- digitazione su tastiera del codice a barre".
Con i produttori delle merci pesanti "dovrà essere valutata la possibilità di individuare una collocazione del codice a barre più adatta, al fine di evitare da parte del lavoratore manovre di rotazione o sforzi inutili per la decodifica allo scanner dello stesso".

Riportiamo infine alcune brevi **indicazioni ergonomiche** contenute nelle linee guida:
- **altezza da terra del piano di lavoro**: "l'altezza raccomandata è di 76 cm, compreso lo spessore dello scanner orizzontale che sporge al di sotto del piano di 9 cm; infatti garantisce un'altezza del vano cassa di 67 cm, che permette uno spazio sufficiente per l'alloggiamento delle gambe, assicura una posizione seduta sufficientemente confortevole al 95% della popolazione maschile e, con appoggio dei piedi a terra, alla quasi totalità della popolazione femminile. Inoltre tale altezza permette di lavorare alla maggior parte della popolazione anche in stazione eretta, alternando la postura. Le postazioni di lavoro con piano superiore ai 76 cm o in cui venga impiegato un lavoratore di bassa statura dovrebbero essere dotate sia di sedile che di pedana regolabili in altezza";
- **profondità del piano di lavoro**: "circa 50 cm (valore che corrisponde alla lunghezza minima di presa del braccio). Si deve prevedere inoltre la sosta del cliente davanti al cassiere anche per agevolare il trasferimento di denaro";
- **caratteristiche del sedile**: sono le stesse del sedile per addetti a videoterminali (VDT). Ad esempio è necessaria "mobilità (presenza di rotelle), stabilità (base a cinque razze), dimensioni del piano di seduta con bordi arrotondati", "regolabilità del piano in altezza (38-54 cm), regolabilità dello schienale in altezza (centro del supporto lombare tra 17 e 26 cm) e inclinazione (da 90° a 110°), ...

Infine qualche breve riferimento ad un secondo documento presente sul sito della Filcams, anche in questo caso precedente al D.Lgs. 81/2008.
Si tratta di un articolo, apparso nel numero di gennaio/marzo 2005 del Giornale Italiano di Medicina del Lavoro ed Ergonomia, dal titolo " **La sindrome del tunnel carpale nelle cassiere dei supermercati**" e a cura di R. Bonfiglioli, S. Venturi, C. Fiorentini, S. Mattioli (Unità Operativa di Medicina del Lavoro, Azienda Ospedaliera di Bologna Policlinico Sant'Orsola-Malpighi) e F. Graziosi (Università di Bologna, Unità Operativa di Medicina del Lavoro).

Viene presentata un' indagine che ha permesso di "valutare la **prevalenza di Sindrome del tunnel carpale (STC) in un gruppo di addette ad attività di cassa** con laser scanner per tutto il turno di lavoro, rispetto ad un gruppo di lavoratrici addette ad attività che non implicano l'esposizione a fattori di rischio biomeccanico per l'arto superiore (insegnanti di scuole materne)". Il gruppo di studio era composto sia da cassiere impiegate a tempo pieno che da cassiere impiegate a tempo parziale.

I risultati della ricerca mostrano che il "livello di attività manuale presente nella mansione di cassiera è risultato prossimo al valore limite di esposizione (TLV)".
Poiché la "prevalenza di sintomi e di casi di STC è risultata maggiore nelle cassiere rispetto al gruppo di controllo e, considerando le cassiere impiegate a tempo pieno, anche ai dati pubblicati nella popolazione generale", si può concludere che "il lavoro alle casse dei supermercati espone i lavoratori a fattori di rischio di tipo biomeccanico per l'arto superiore". E questo a causa "dell'elevata ripetitività insita nel compito lavorativo e della frequente assunzione di posture incongrue".

Infine l'indagine evidenzia "una correlazione tra la comparsa dei disturbi e l'entità dell'esposizione lavorativa".

NB: l documenti presentati sono precedenti all'entrata in vigore del Decreto legislativo 81/2008 per cui la normativa indicata non è più vigente. Tuttavia offrono ancora utili suggerimenti per la prevenzione delle patologie muscolo-scheletriche.

Regione Veneto, " Addetti alle casse dei supermercati - linee guida per la valutazione del rischio e delle soluzioni ergonomiche", a cura del Centro Regionale di Riferimento per l'Ergonomia Occupazionale (C.R.R.E.O.) e del Gruppo di Lavoro coordinato dal Dott. Doriano Magosso - Spisal AULSS 17 (formato PDF, 1.12 MB).

" La sindrome del tunnel carpale nelle cassiere dei supermercati", a cura di R. Bonfiglioli, S. Venturi, C. Fiorentini, S. Mattioli (Unità Operativa di Medicina del Lavoro, Azienda Ospedaliera di Bologna Policlinico Sant'Orsola-Malpighi) e F. Graziosi (Università di Bologna, Unità Operativa di Medicina del Lavoro), in Giornale Italiano di Medicina del Lavoro ed Ergonomia, Volume XXVII n°1, gennaio/marzo 2005 (formato PDF, 61 kB).

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it