PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 21 - numero 4543 di Venerdì 20 settembre 2019

I disturbi muscoloscheletrici

Quali sono le cause dei DMS? Come prevenire le patologie muscoloscheletriche legate all'attività lavorativa?

I disturbi muscoloscheletrici rappresentano uno dei disturbi più comuni legati al lavoro e affliggono milioni di lavoratori europei per un costo quantificato in miliardi di euro a carico dei datori di lavoro. La lotta ai DMS non solo contribuisce a migliorare la vita dei lavoratori, ma è anche una scelta molto sensata per le imprese.

In genere i disturbi muscoloscheletrici (DMS) interessano la schiena, il collo, le spalle e gli arti superiori, ma possono anche colpire gli arti inferiori. Indicano qualsiasi lesione o patologia alle articolazioni o ad altri tessuti. I problemi di salute vanno da malesseri e dolori di lieve entità sino a problemi più seri che costringono ad assentarsi dal lavoro e possono richiedere cure mediche. Nei casi cronici più gravi, possono addirittura portare alla disabilità e all'abbandono forzato del posto di lavoro.

I due gruppi principali di DMS sono costituiti dai dolori/disturbi alla schiena e dai disturbi degli arti superiori legati all'attività lavorativa (conosciuti comunemente "disturbi da stress fisici ripetuti").

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0592] ?#>

CAUSE DEI DISTURBI MUSCOLOSCHELETRICI

La maggior parte dei DMS legati all'attività lavorativa si sviluppano nel tempo. Di norma non hanno una sola causa: spesso sono provocati da una combinazione di diversi fattori. Tra le cause fisiche e i fattori di rischio riconducibili all'organizzazione del lavoro si annoverano:

- la movimentazione di carichi, specialmente quando si ruota o si piega la schiena;
- movimenti ripetitivi o che richiedono uno sforzo;
- l'assunzione di posture scorrette o statiche;
- vibrazioni, scarsa illuminazione o lavoro in ambienti freddi;
- ritmi intensi di lavoro;
- il mantenimento prolungato della stessa posizione in piedi o seduta.

Crescono le prove che dimostrano un collegamento dei DMS con i fattori di rischio psicosociali (soprattutto se individuati in concomitanza con i rischi fisici), tra cui:

- una domanda di lavoro elevata o una scarsa autonomia;
- una scarsa soddisfazione sul lavoro.

PREVENZIONE DEI DISTURBI MUSCOLOSCHELETRICI

Non c'è una soluzione unica; talvolta può essere necessario rivolgersi a un esperto in caso di problemi gravi o inconsueti. Tuttavia, molte soluzioni sono semplici e poco costose (per esempio si possono fornire i lavoratori di un carrello di supporto per movimentare le merci o spostare oggetti su una scrivania).

Per contrastare i DMS, i datori di lavoro dovrebbero servirsi di una combinazione dei seguenti fattori:

- la valutazione dei rischi: adottare un approccio olistico, valutando e affrontando l'insieme delle cause (vedi sopra);
- la partecipazione dei dipendenti: coinvolgere il personale e i suoi rappresentanti nelle discussioni sui problemi e sulle soluzioni possibili.

Per saperne di più, leggi la scheda informativa "prevenire le patologie muscoloscheletriche legate all'attività lavorativa" riportata sotto.

AZIONI PER RIDURRE I DISTURBI MUSCOLOSCHELETRICI

Le azioni di prevenzione potrebbero includere modifiche riguardanti:

- gli spazi di lavoro, adeguandoli al fine di migliorare le posture lavorative;
- le attrezzature, assicurando che siano ergonomiche e adatte ai compiti da svolgere;
- i lavoratori, migliorando la loro consapevolezza dei rischi e impartendo una formazione su buoni metodi di lavoro;
- i compiti, cambiando metodi o strumenti di lavoro;
- la gestione, pianificando il lavoro in modo da evitare mansioni ripetitive o prolungate con posture scorrette, programmando pause, la rotazione delle funzioni o la riassegnazione del lavoro;
- i fattori organizzativi, sviluppando una politica in materia di DMS.

Anche il monitoraggio e la promozione della salute, il riadattamento e il reinserimento dei lavoratori che ancora soffrono di DMS vanno considerate nell'approccio di gestione di tali disturbi.

NORMATIVA EUROPEA

Le direttive europee, i regolamenti degli Stati membri e gli orientamenti sulle buone prassi già riconoscono quanto sia importante prevenire i DMS. Tra le direttive pertinenti figurano la "direttiva quadro" generale sulla SSL e le direttive sulle tematiche seguenti: la movimentazione manuale di carichi, le attrezzature di lavoro, gli standard minimi per i luoghi di lavoro e le attività lavorative svolte con videoterminali (schermi di computer).

Nel 2007 la Commissione europea ha avviato una consultazione su possibili interventi comunitari, tra cui una nuova normativa. I possibili piani sono stati sospesi in pendenza di un riesame delle direttive dell'UE nel 2014-2015. I DMS sono riconosciuti come una priorità degli Stati membri dell'UE e delle parti sociali europee.

L'EU-OSHA monitora l'incidenza, le cause e la prevenzione dei DMS oltre a favorire la condivisione delle buone prassi.

Fonte: Eu-Osha

Factsheet 4 - Prevenire le patologie muscoloscheletriche legate all'attività lavorativa (pdf)

Factsheet 71 - Introduzione alle patologie muscoloscheletriche legate all'attività lavorativa (pdf)

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it