

## **ARTICOLO DI PUNTOSICURO**

**Anno 24 - numero 5234 di Mercoledì 14 settembre 2022**

# **I fattori psicosociali possono aggravare i disturbi muscoloscheletrici?**

*Nuove indicazioni sulla relazione tra rischi psicosociali e disturbi muscoloscheletrici. Quali sono i fattori psicosociali associati ai disturbi muscoloscheletrici? Come i fattori di rischio psicosociali causano o aggravano i DMS?*

Bilbao, 14 Set ? Come ricordato negli articoli e i documenti connessi alla campagna europea 2020-2022 " Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!", in ambito lavorativo molti **fattori psicosociali** ? ad esempio l'eccessivo carico di lavoro, l'incertezza lavorativa o le molestie - possono contribuire in modo significativo al rischio di sviluppare **disturbi muscoloscheletrici** (DMS). Questi fattori di rischio psicosociale devono, dunque, essere inclusi nella valutazione, prevenzione e gestione del rischio connesso ai disturbi muscoloscheletrici. Ed è essenziale un intervento precoce per evitare che i DMS si cronicizzino, per offrire un reale sostegno ai lavoratori che ne soffrono e permettere loro di tornare o di rimanere sul luogo di lavoro.

A ricordare il legame tra fattori psicosociali e DMS è un recente documento prodotto dall'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro ( EU-OSHA) dal titolo "**Psychosocial factors in the prevention of work-related musculoskeletal disorders (MSDs)**" (Fattori psicosociali nella prevenzione dei disturbi muscolo-scheletrici (DMS) lavoro-correlati).

## Psychosocial factors in the prevention of work-related musculoskeletal disorders (MSDs)

### Key points

This info sheet takes as its starting point the information in the info sheet 'Supporting musculoskeletal health in the workplace' and should be read alongside it. This info sheet is available at: <https://osha.europa.eu/en/publications/supporting-musculoskeletal-health-workplace/view>

- Combined with physical risk factors, psychosocial factors can cause work-related musculoskeletal disorders (MSDs) and contribute to the persistence of existing (chronic) MSDs.
- Psychosocial factors can act as a barrier to returning to work for those absent due to an MSD.
- Having an MSD can have an adverse effect on psychological health and well-being.
- Addressing the risks associated with psychosocial factors should be part of a holistic approach to assessing workplace risks and preventing MSDs.

### Healthy Workplaces Lighten the Load

The European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA) is running a Europe-wide campaign from 2020 to 2022 to raise awareness of work-related musculoskeletal disorders (MSDs) and the importance of preventing them. The objective is to encourage employers, workers and other stakeholders to work together to prevent MSDs and to promote good musculoskeletal health among EU workers.

L'articolo di presentazione del documento si sofferma sui seguenti argomenti:

- Le conseguenze dei disturbi muscoloscheletrici e dei problemi psicosociali
- I fattori psicosociali associati ai disturbi muscoloscheletrici
- Come i fattori di rischio psicosociali causano o aggravano i DMS?

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[CSRS09\_NSPRE] ?#>

## Le conseguenze dei disturbi muscoloscheletrici e dei problemi psicosociali

Il documento, non ancora tradotto in italiano, ricorda che nei luoghi di lavoro dell'Unione Europea i disturbi muscoloscheletrici e i problemi di natura psicologica (stress, ansia, depressione, ...) sono le due **principali cause di assenza per malattia**. Se i DMS colpiscono milioni di lavoratori e costano ai datori di lavoro miliardi di euro, si stima che lo stress contribuisca a circa la metà di tutti i giorni lavorativi persi.

Il problema è che malgrado siano generalmente i fattori fisici di ad essere la causa principale del rischio di DMS, i **fattori psicosociali** correlati al mondo del lavoro possono **contribuire in modo significativo al rischio di sviluppare un DMS** o di aggravare un problema preesistente.

Inoltre anche l'esistenza di un DMS (soprattutto se causa di dolore cronico) può esacerbare gli eventuali problemi psicosociali, come la depressione e lo stress.

Come poi ricordato in molti documenti europei si teme anche che lo sviluppo di **nuovi metodi di lavoro** (come il telelavoro e lo smart working svolto da casa) possano portare a un aumento dei problemi psicosociali. I lavoratori in queste situazioni possono sentirsi isolati senza il sostegno dei colleghi. E per alcuni lavoratori a domicilio può risultare difficile distinguere tra vita familiare e vita lavorativa (equilibrio tra lavoro e vita privata).

## I fattori psicosociali associati ai disturbi muscoloscheletrici

Veniamo a un approfondimento dei **fattori psicosociali associati ai disturbi muscoloscheletrici**.

Il documento ne riporta un breve **elenco**:

- carichi di lavoro eccessivi
- richieste contrastanti e mancanza di chiarezza sul ruolo del lavoratore
- mancanza di partecipazione al processo decisionale che riguarda il lavoratore e mancanza di influenza sulle modalità di svolgimento del lavoro
- cattiva gestione del cambiamento organizzativo
- insicurezza del lavoro
- comunicazione inefficace
- mancanza di supporto da parte dei colleghi o della direzione
- bullismo, molestie sessuali, violenza da parte di terzi
- mancanza di soddisfazione lavorativa.

Tuttavia bisogna ricordare che non tutti i fattori psicosociali sono negativi.

È, infatti, dimostrato che alcuni **aspetti positivi** dell'ambiente di lavoro psicosociale possono contribuire a mitigare gli effetti negativi. Ad esempio, in alcune situazioni, alti livelli di richieste

legate al lavoro (per le quali ci si potrebbe aspettare un rischio di incremento dei DMS) non hanno l'effetto negativo previsto, in quanto il loro impatto può essere controbilanciato dai benefici di aspetti positivi (controllo personale, supporto sociale, ...).

Si segnala poi che i rischi psicosociali possono **influenzare il ritorno al lavoro** delle persone con DMS.

Innanzitutto i fattori di rischio psicosociali sul posto di lavoro possono aumentare il **rischio di recidiva** riguardo alle patologie muscolo-scheletriche. Ed è dunque necessario, per ridurre il rischio di recidiva, affrontare tutti i rischi fisici o rischi psicosociali presenti in un luogo di lavoro che possono aver contribuito allo sviluppo iniziale o all'aggravamento del DMS.

Anche i fattori psicologici individuali (non legati al lavoro) possono avere un effetto significativo sul ritorno al lavoro. Ad esempio, il ritenere il proprio lavoro responsabile della propria condizione o il pensare che il lavoro sia dannoso per la salute e/o possa aggravare eventuali patologie preesistenti.

## Come i fattori di rischio psicosociali causano o aggravano i DMS?

Concludiamo la presentazione del libro soffermandoci sul **modo in cui i fattori di rischio psicosociali causano o aggravano i DMS**.

Ci sono diverse teorie, relative alla **risposta allo stress**, che spiegano come i fattori psicosociali possano portare a un aumento del rischio di disturbi muscoloscheletrici.

Si indica che l'esposizione a fattori psicosociali avversi provoca **cambiamenti fisiologici nell'organismo** (appunto, la risposta allo stress). Ad esempio, cambiamenti nei modelli di respirazione e l'aumento della frequenza cardiaca. Quando lo stress persiste, possono poi verificarsi anche cambiamenti ormonali, come il rilascio di catecolamine o ormoni corticosteroidi.

Si segnala poi che l'aumento del tono muscolare (tensione), i cambiamenti nei meccanismi di riparazione dei tessuti e l'aumento della percezione del dolore sono tutti modi in cui i fattori psicosociali possono influenzare negativamente o esacerbare lo sviluppo dei DMS.

Inoltre, eventuali elevate richieste e la mancanza di un supporto possono indurre i lavoratori a cercare di **lavorare più velocemente** (ad esempio, non facendo pause). E questi lavoratori possono arrivare a non adottare posture corrette o trasportare carichi supplementari (aumentando il rischio di lesioni muscolari) o ad essere imprudenti e correre ulteriori rischi (aumentando il rischio di incidenti). Un carico fisico elevato comporta poi anche la mancanza di tempo per il recupero, il che aumenta ulteriormente il rischio di disturbi muscoloscheletrici.

Richieste elevate possono portare anche a ulteriori pressioni psicosociali, ad esempio a causa della preoccupazione di non raggiungere gli obiettivi o di non rispettare le scadenze.

Concludiamo la presentazione rimandando alla lettura integrale del documento EU-OSHA che si sofferma anche su vari altri aspetti connessi ai fattori psicosociali e ai DMS:

- valutazione del rischio
- strumenti di supporto alla valutazione
- misure di prevenzione.

[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, "[Psychosocial factors in the prevention of work-related musculoskeletal disorders \(MSDs\)](#)", documento in lingua inglese, materiale correlato alla campagna europea "Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!" (formato PDF, 999 kB).



Licenza [Creative Commons](#)

---

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