PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 23 - numero 4980 di Martedì 20 luglio 2021

I rischi del lavoro sedentario: comincia a muoverti mentre lavori

Un documento prodotto per la campagna europea 2020-2022 sui disturbi muscoloscheletrici si sofferma sui rischi del lavoro sedentario. L'infografica, le conseguenze sulla salute e le misure che possono mettere in atto i datori di lavoro.

Bilbao, 20 Lug ? Con riferimento alle tante attività lavorative che comportano il mantenimento prolungato della posizione da seduto, sono ormai accertati i rischi sanitari associati a uno **stile di vita sedentario**. Tra questi vi sono l'aumento dei rischi di disturbi muscoloscheletrici (DMS) e altri problemi di salute, come il diabete e le cardiopatie.

Tuttavia è possibile "ridurre al minimo questi rischi sul lavoro grazie a una buona progettazione e **promuovendo l'attività fisica** e frequenti cambiamenti di postura".

Per prevenire i DMS è "fondamentale adottare una **combinazione di misure semplici**, mirate all'ambiente lavorativo e all'organizzazione del lavoro e volte a contrastare i fattori psicosociali e ad accrescere la consapevolezza dei lavoratori in materia di buone posture e pratiche di lavoro". Senza dimenticare che "apportare modifiche all'ambiente di lavoro è più facile di quanto si pensi".

A ricordarlo, su uno spazio web dedicato ai rischi del lavoro sedentario, è l'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro (EU-OSHA) che, in riferimento alla campagna 2020-2022 " Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!", ha recentemente pubblicato una nuova scheda informativa dal titolo "**Get moving at work**" ("Comincia a muoverti al lavoro") e una infografica che spiegano come l'attività fisica possa diventare parte di ogni lavoro.



Ricordiamo che sul **tema della sedentarietà**, in relazione anche al grande aumento del lavoro a distanza (telelavoro e lavoro agile) correlato all'emergenza COVID-19, abbiamo pubblicato alcuni mesi fa un'intervista a Francesco Draicchio, Laboratorio Ergonomia dell'Inail (" La pandemia, il lavoro agile e i rischi del lavoro sedentario") che aveva messo in guardia proprio sui rischi emergenti del lavoro sedentario.

In relazione alle nuove pubblicazioni dell'Agenzia europea, l'articolo si sofferma sui seguenti argomenti:

- L'infografica sulle soluzioni e misure per il lavoro sedentario
- Perché dobbiamo sederci di meno e muoverci di più?
- I punti chiave e le indicazioni per i datori di lavoro

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0564] ?#>

L'infografica sulle soluzioni e misure per il lavoro sedentario

La nuova scheda informativa EU-OSHA evidenzia non solo i problemi di salute associati al lavoro sedentario, ma anche cosa fare per integrare il movimento nei processi lavorativi, fornendo esempi di vita reale sul posto di lavoro e link a varie risorse.

L'**infografica**, in lingua inglese, offre invece alcuni brevi suggerimenti e consigli.

Ad esempio ricorda che i disturbi muscolo-scheletrici (DMS) possono derivare da una combinazione di fattori di rischio. E tra questi c'è la mancanza di movimento e la mancanza di attività fisica sul lavoro.

Oltre a ricordare perché il lavoro sedentario è pericoloso per la salute, l'infografica contiene due sezioni che rispondono alle due seguenti domande:

- cosa possono fare i datori di lavoro?
- cosa possono fare i lavoratori?

Healthy Workplaces
LIGHTEN THE LOAD

Get moving at work

Musculoskeletal disorders (MSDs) can result from a combination of risk factors. Among these, **lack of movement** and **lack of physical activity** at work.

Today, more and more people have **sedentary jobs** and spend too much time sitting.



Why is sedentary work hazardous for health?

Prolonged sitting can lead to:

- Cardiovascular diseases
- Type 2 diabetes
- Loss of fitness and obesity
- Muscle stiffness and weakness
- Back pain / spinal disc compression
- Certain types of cancer
- Premature death

What can *employers* do?

Work-related MSDs need to be **prevented**, especially in a context in which sitting at the workplace is increasing.

There is a lot employers can do to tackle the issue:









What can *workers* do?

Change posture frequently

- *Between sitting, standing and moving around*
- *While sitting (dynamic sitting)*





Take micro breaks and stretch every 20/30 minutes

Incorporate more movement and flexibility into daily working life

- *Take the stairs*
- *Get up from the desk to eat, stretch, phone*
- *Drivers – take regular breaks and get out of the vehicle to eat, stretch, phone, rest*



*The 2020-22 campaign, **Healthy Workplaces Lighten the Load**, aims to raise awareness of work-related MSDs and the need to manage them and to promote a culture of risk prevention.*

European Agency for Safety and Health at Work

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

© European Agency for Safety and Health at Work, 2020.
Reproduction is authorised provided the source is acknowledged.

Perché dobbiamo sederci di meno e muoverci di più?

Riprendiamo ora alcune brevi indicazioni dalla **scheda informativa** "**Get moving at work**" (al momento disponibile solo in lingua inglese).

La scheda indica che il **comportamento sedentario** è in aumento sia al lavoro che al di fuori del mondo del lavoro e che, come ricordato in premessa, "ci sono prove crescenti degli effetti negativi sulla salute di stili di vita sedentari".

Ad esempio i rischi per la salute includono diabete, malattie cardio-circolatorie e problemi muscoloscheletrici. Senza dimenticare che gli stili di vita sedentari sono stati anche collegati alla depressione e ad alcuni tipi di cancro.

In particolare gli effetti sulla salute si verificano perché **i nostri corpi hanno bisogno di movimento** per far pompare il nostro sangue e far circolare l'ossigeno. Inoltre il mantenimento della stessa postura pone carichi maggiori sui muscoli e tendini.

Chiunque abbia una condizione muscoloscheletrica cronica non dovrebbe sedersi troppo a lungo e dovrebbe evitare posture statiche.

Si ricorda che oltre al lavoro d'ufficio, attività prolungate in postura seduta possono essere correlate alle attività dei cassieri, dei service desk, dei call center o anche nelle linee di produzione, nei laboratori e durante la guida.

Anche se la "**seduta prolungata**" non è specificamente correlata ad alcuna norma europea in materia di sicurezza e salute, i datori di lavoro hanno tuttavia il dovere di valutare i rischi e adattare il lavoro ai singoli individui.

Queste alcune **raccomandazioni sulla postura seduta** durante il lavoro:

- "non superare le 5 ore di posizione seduta al lavoro ogni giorno;
- fare delle micro-interruzioni almeno ogni 20-30 minuti;
- alzarsi sempre per almeno 10 minuti dopo 2 ore di seduta;
- lavorare in modo attivo e alternare la seduta, l'attività in piedi e il camminare.

I punti chiave e le indicazioni per i datori di lavoro

La scheda presenta poi alcuni aspetti di cui tener conto:

- se molti lavori diventano più sedentari, c'è anche un aumento di evidenze che collegano la cattiva salute a uno stile di vita sedentario;
- il nostro corpo ha bisogno di movimento: evitare posture statiche è un aspetto importante della sostenibilità del lavoro;
- stare semplicemente in piedi invece di sedersi non è la soluzione, poiché stare in piedi a lungo può anche comportare rischi per la salute;

- è importante cambiare il più possibile la postura: i lavoratori dovrebbero poter assumere diverse posizioni durante il lavoro, preferibilmente variando tra lo stare seduti, in piedi o in movimento;
- il miglior modo di sedersi è la "**seduta dinamica**", dove le posture vengono continuamente modificate;
- lavorando insieme, datori di lavoro e lavoratori possono trovare modalità pratiche per promuovere modalità di lavoro più attive".

Concludiamo riportando, con riferimento ai contenuti della scheda, alcune delle indicazioni su **cosa possono fare i datori di lavoro**:

- consentire ai lavoratori di alternare posizione seduta, stare in piedi e muoversi; motivare i lavoratori a fare delle pause, muoversi e fare stretching;
- impostare dei tempi massimi di posizione seduta e dei tempi per lo stretching e lo spostamento;
- introdurre attività di stretching negli incontri;
- fornire scrivanie sit-stand e sedute che consentano il cambiamento di postura;
- fornire telefoni cordless in modo che i lavoratori possano camminare e parlare;
- rimuovere le stampanti dai singoli uffici e spostare i contenitori in una posizione centrale.
- fornire app per computer che forniscano promemoria e indicazioni relative alle pause.

Il link al sito della campagna "Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!".

Tiziano Menduto

Scarica i documenti da cui è tratto l'articolo:

Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, " Get moving at work", scheda informativa in lingua inglese, documento correlato alla campagna europea "Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!" (formato PDF, 796 kB).

Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, " Get moving at work", infografica in lingua inglese, documento correlato alla campagna europea "Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!" (formato PDF, 985 kB).

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.