

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.

Get moving at work

Key points

- As many jobs become more sedentary, there is mounting evidence linking ill health to a sedentary lifestyle.
- Our bodies need movement – avoiding static postures is part of making work sustainable.
- Simply standing instead of sitting is not the solution, as prolonged standing can also pose health risks.
- It is important to change posture as much as possible – workers should be able to adopt a variety of positions when working, preferably being able to vary between sitting, standing and moving around.
- The best way of sitting is 'dynamic sitting', where sitting postures are continuously altered.
- By working together, employers and workers can find practical ways to promote more active ways of working¹.
- Our next posture is the best posture!

All info sheets and other campaign materials are available to download from EU-OSHA's Healthy Workplaces Campaign website (<https://healthy-workplaces.eu>).

¹ The good practice examples in this info sheet are not necessarily mandatory or relevant to all workplaces.

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.

© iStockphoto / Photo12

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

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?



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.

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](#).

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

