

# I rischi ergonomici nel lavoro agile: posture, attrezzature e prevenzione

*Linee di indirizzo e indicazioni sull'analisi dei rischi nelle attività in smart working. Focus sui rischi ergonomici: disturbi muscoloscheletrici, fattori di rischio, posture scorrette, utilizzo delle attrezzature, formazione e azioni di prevenzione.*

Roma, 13 Apr ? In una situazione ancora legata alle necessità del contenimento del virus SARS-CoV-2 può apparire difficile operare un'adeguata **analisi dei rischi** delle tante attività che sono state provvisoriamente organizzate a distanza ( lavoro agile/smart working o telelavoro).

Tuttavia è indubbio che questa nuova organizzazione di lavoro sia destinata ad avere un impatto permanente sul mondo del lavoro e necessiti uno sviluppo di idonee strategie di prevenzione che tengano conto di questa futura evoluzione.

Esistono alcuni strumenti che possono aiutare le aziende e i lavoratori ad aumentare la consapevolezza dei possibili rischi nelle **attività in smart working**, e uno di questi, come ricordato anche in una recente intervista del nostro giornale, è il documento CNI " Linee di indirizzo per la gestione dei rischi in modalità smart working", curato dall'Ing. Gaetano Fedè (Consigliere CNI coordinatore GdL Sicurezza), dall'Ing. Stefano Bergagnin (GdL Sicurezza CNI) e del Gruppo Tematico Temporaneo "Smart working e lavori in solitudine". Un documento sviluppato in un "momento epocale derivante purtroppo da una pandemia che si è rilevata drammatica" e che ha comportato "un aumento notevole e impreveduto di lavoratori che operano in modalità a distanza e spesso in condizioni di solitudine".



Dopo aver presentato varie parti del documento, con riferimento anche alla valutazione del rischio e alle criticità inerenti il

microclima, per favorire un'adeguata analisi del rischio ci soffermiamo oggi sui **rischi ergonomici**:

- Smart working: ergonomia e disturbi muscoloscheletrici
- Smart working: posture scorrette e utilizzo delle attrezzature
- Smart working ed ergonomia: formazione e azioni di prevenzione

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0699] ?#>

## Smart working: ergonomia e disturbi muscoloscheletrici

Parlando di rischi nelle attività svolte in smart working, il documento ricorda innanzitutto che queste attività sono soggette a criticità ergonomiche e all'eventuale insorgenza di **disturbi muscoloscheletrici** (DMS).

A questo proposito si ricorda che tra le più frequenti patologie collegate allo svolgimento dell'attività lavorativa figurano "quelle inerenti all'**apparato muscoloscheletrico**" che si traducono spesso in "costi gravanti sui datori di lavoro, motivo per il quale una loro risoluzione o miglioramento giova sia alla salute dei lavoratori sia ai bilanci delle imprese".

Generalmente i disturbi muscoloscheletrici "interessano la schiena, il collo, le spalle e gli arti superiori, ma possono anche colpire gli arti inferiori. Riguardano dolori o danni ad articolazioni e tessuti e coprono un'ampia gamma di disturbi. A seconda del livello di serietà, possono portare all'impossibilità a recarsi sul luogo di lavoro e necessitare di cure mediche. Nei casi cronici più gravi, possono addirittura portare alla disabilità e all'abbandono forzato del posto di lavoro".

Queste patologie possono essere causate da una **combinazione di elementi** e tra quelli inerenti all'attività lavorativa e al suo svolgimento "ricadono in generale i seguenti:

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

Tuttavia sono i primi tre elementi che "hanno la possibilità di manifestarsi anche in modalità smart working, mentre gli altri rischi sono pertinenti maggiormente per i lavoratori in solitudine che spesso si trovano ad operare in ambienti con caratteristiche non favorevoli che aggravano la gravità del rischio".

# Smart working: posture scorrette e utilizzo delle attrezzature

Riguardo alle mansioni svolte in modalità smart working si chiarisce che "non sono gli strumenti informatici (computer, cellulare ecc.) a causare eventuali dolori, ma le **posture scorrette** con cui li si utilizza mantenute a lungo".

Ad esempio ? continua il documento ? "l'assunzione di posizioni di lavoro scorrette, come il mantenimento del computer appoggiato sulle ginocchia, l'utilizzo di sedie non ergonomiche o addirittura del proprio divano in una postazione domestica, può generare con il passare del tempo severi danni all'apparato muscoloscheletrico. Anche l'**utilizzo dello smartphone** in maniera non ottimale può generare conseguenze importanti, soprattutto nei casi in cui per digitare lo schermo vengono utilizzati prevalentemente i pollici impugnando lo strumento con entrambe le mani. Protraendo infatti nel tempo uno stesso movimento c'è il rischio di sovraccaricare alcuni tendini della mano. Il caso più tipico è quello della tenosinovite stenotante, più comunemente nota come 'dito a scatto', una disfunzione dal decorso lento che "parte da un lieve dolore (che sovente colpisce il pollice, da cui il fenomeno del '**pollice da smartphone**') fino talvolta a degenerare fino al blocco permanente del dito".

L'utilizzo prolungato e in posizione scorretta di strumenti informatici (computer, cellulare, ecc.) "può generare ulteriori problemi".

Ad esempio si indica che negli ultimi anni "si sono riscontrati notevoli miglioramenti della definizione fornita dagli schermi delle apparecchiature digitali, i quali pur portando notevoli benefici hanno tuttavia indotto gli utilizzatori a mantenere una **prolungata esposizione per il proprio apparato visivo e posizioni sicuramente meno ergonomiche** definite 'a tartaruga' cioè con la testa sporgente verso lo schermo con le evidenti conseguenze per il rachide a lungo termine".

Inoltre le apparecchiature digitali, a seguito di una prolungata attività di digitalizzazione, "possono far emergere condizioni come la **sindrome del tunnel carpale**" che è dovuta alla "compressione del nervo mediano al suo passaggio all'interno del tunnel carpale, un canale delimitato dalle ossa del polso e da tessuto connettivale. La sofferenza del nervo si manifesta con dolore, formicolii e alterazioni della sensibilità delle dita, spesso di notte o al risveglio. Se trascurata, potrebbe portare alla difficoltà di esecuzione anche di semplici movimenti".

## Smart working ed ergonomia: formazione e azioni di prevenzione

Il documento indica poi che per migliorare la prevenzione di questi problemi va dedicata massima importanza sia ai **percorsi di informazione/formazione** (quale "strumento per evidenziare i comportamenti e le posture corrette per i lavoratori"), sia alle "necessarie **azioni di prevenzione** che dovrebbero 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;
- un miglioramento della consapevolezza dei rischi, impartendo come già anticipato una formazione su buoni metodi di lavoro;
- i compiti specifici dei lavoratori agili, cambiando metodi o strumenti di lavoro;
- la gestione, invitando ad una pianificazione del lavoro in modo tale da evitare mansioni ripetitive o prolungate con posture scorrette, programmando pause, o pensando ad una eventuale rotazione delle funzioni fino ad una possibile riassegnazione del lavoro;
- i fattori organizzativi, sviluppando una politica in materia di tutela dell'apparato muscoloscheletrico.

Infine si segnala che dal punto di vista ergonomico è importante ricordare sempre "quanto sia opportuno eseguire alcuni esercizi durante le **pause**". Infatti come ormai dimostrato da tempo gli **esercizi di ginnastica e di stretching** consentono di "migliorare nettamente lo stato di salute".

Ricordiamo qualche articolo di PuntoSicuro che riporta utili esercizi da fare sul lavoro, a casa o a scuola:

- "[Come prevenire il mal di schiena da lavoro](#)";
- "[Lavorare da casa: come prevenire i disturbi muscoloscheletrici?](#)";
- "[Ergonomia a scuola: uso di zaini, tablet ed esercizi di prevenzione](#)".

Concludiamo segnalando che, riguardo ai rischi connessi alle attività svolte in modalità smart working, il documento CNI si sofferma anche su:

- rischio rumore;
- rischio da sostanze;
- rischio incendio;
- rischio sindrome da visione al computer;
- rischio da campi elettromagnetici;
- rischi psicosociali;
- rischio stress lavoro correlato;
- rischi microclimatici.

Tiziano Menduto

***Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:***

[Consiglio Nazionale degli Ingegneri, "Linee di indirizzo per la gestione dei rischi in modalità smart working", a cura dell'Ing. Gaetano Fede \(Consigliere CNI coordinatore GdL Sicurezza\), dell'Ing. Stefano Bergagnin \(GdL Sicurezza CNI\) e del Gruppo Tematico Temporaneo "Smart working e lavori in solitudine" del CNI, versione maggio 2021.](#)

***Scarica la normativa di riferimento:***

[Legge 22 maggio 2017, n. 81 - Misure per la tutela del lavoro autonomo non imprenditoriale e misure volte a favorire l'articolazione flessibile nei tempi e nei luoghi del lavoro subordinato.](#)

[Leggi gli altri articoli di PuntoSicuro su smart working e telelavoro](#)



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).

---

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