PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 24 - numero 5286 di Martedì 29 novembre 2022

I rischi psicosociali e DMS sono più facili da gestire se affrontati insieme

Le indicazioni dell'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro sul legame tra rischi psicosociali e disturbi muscoloscheletrici. I punti chiave, la valutazione dei rischi e l'importanza di un approccio globale e partecipativo.

Bilbao, 29 Nov ? I **disturbi muscoloscheletrici** (DMS) connessi all'attività lavorativa generalmente sono associati solo a fattori di rischio fisici, quali la movimentazione manuale di carichi pesanti o lo svolgimento di movimenti ripetitivi.

Tuttavia, come ricordato anche nell'articolo " Qual è il legame tra i disturbi muscoloscheletrici e i rischi psicosociali?", i **fattori psicosociali** possono svolgere un ruolo significativo nell'insorgere di una patologia muscoloscheletrica. Non solo contribuiscono al rischio di sviluppare o aggravare il disturbo, ma possono anche costituire un ostacolo al ritorno al lavoro.

Per parlare di questi temi torniamo a presentare un documento connesso alla campagna europea 2020-2022 " Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!" e prodotto dall'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro (EU-OSHA).

Si tratta della pubblicazione " Psychosocial factors in the prevention of work-related musculoskeletal disorders (MSDs)" (*Fattori psicosociali nella prevenzione dei disturbi muscolo-scheletrici lavoro-correlati*), una scheda informativa (non ancora tradotta in lingua italiana) che individua i fattori psicosociali legati ai DMS, e spiega l'effetto di questi fattori sulla nostra fisiologia.

In particolare, ed è su questo aspetto che ci soffermiamo oggi, la scheda mostra che la chiave per ridurre al minimo i loro effetti è un **approccio olistico e partecipativo** alla valutazione dei rischi sul luogo di lavoro che tenga conto sia dei fattori fisici che di quelli psicosociali.

L'articolo affronta i seguenti argomenti:

- Disturbi muscoloscheletrici e fattori psicosociali: i punti chiave
- La valutazione dei rischi e l'approccio globale e partecipativo
- Disturbi muscoloscheletrici e fattori psicosociali: le misure preventive

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[SA007] ?#>

Disturbi muscoloscheletrici e fattori psicosociali: i punti chiave

Partiamo innanzitutto dall'elencazione di alcuni **punti chiave** che ci permettono anche di riassumere gli aspetti principali dell'argomento:

- in combinazione con i fattori di rischio fisici, i fattori psicosociali possono causare disturbi muscoloscheletrici (DMS) legati al lavoro e contribuire alla persistenza dei DMS esistenti (cronici).
- i fattori psicosociali possono costituire un ostacolo al ritorno al lavoro delle persone assenti a causa di un DMS.
- l'esistenza di un DMS può avere un effetto negativo sulla salute e sul benessere psicologico.
- affrontare i rischi legati ai fattori psicosociali dovrebbe far parte di un approccio globale alla valutazione dei rischi sul posto di lavoro e alla prevenzione dei DMS.

Ricordiamo anche i potenziali **legami tra fattori di rischio psicosociale e DMS**:

- l'aumento della tensione muscolare influisce sul carico biomeccanico di muscoli e tendini, aumentando il rischio di sovraccarico;
- molti DMS alterano l'equilibrio tra danno e riparazione dei tessuti, provocando infiammazioni. Le alterazioni dei meccanismi di riparazione dovute allo stress alterano ulteriormente questo equilibrio e possono compromettere i processi di recupero dei tessuti.
- altri meccanismi possono agire indirettamente: ad esempio, lo stress percepito può portare a una maggiore consapevolezza del dolore (percezione del dolore) o a una riduzione della tolleranza al dolore.

La valutazione dei rischi e l'approccio globale e partecipativo

Veniamo ora a parlare della **valutazione dei rischi** connessa ai fattori psicosociali e ai disturbi muscoloscheletrici.

La scheda raccomanda innanzitutto un **approccio globale e partecipativo**, in cui i lavoratori e la direzione siano coinvolti nella valutazione dei rischi e nell'identificazione e sviluppo di misure preventive.

In particolare i datori di lavoro devono mantenere un approccio aperto e ampio nella valutazione dei rischi: i fattori fisici e i fattori psicosociali possono influenzare il benessere fisico e mentale dei lavoratori e devono essere **valutati congiuntamente**. Un'analisi di questo tipo non solo può aiutare a prevenire i DMS, ma può anche aiutare le persone con DMS cronici a tornare al lavoro (o a rimanere al lavoro).

Si indica poi che per identificare le fonti dei problemi e sviluppare idonee misure preventive, è importante comprendere:

- il contributo di diversi fattori di rischio fisico (ad esempio il peso e la frequenza con cui vengono trasportati dei carichi o la quantità di movimenti faticosi o ripetitivi);
- la misura in cui i fattori psicosociali individuali contribuiscono ai problemi che gravano sui lavoratori.

Le valutazioni del rischio dovrebbero poi tenere conto delle **combinazioni di fattori di rischio psicosociali**. Ad esempio è stato dimostrato che le richieste lavorative elevate possono essere particolarmente dannose in caso di mancanza di autonomia, scarso sostegno sociale e mancanza di riconoscimento del proprio ruolo.

Si ricorda poi che per la valutazione dei rischi non esiste un unico approccio adatto a tutti i luoghi di lavoro e a tutte le culture. Uno dei vantaggi dell'**approccio "olistico"** è che affronta la salute complessiva del lavoratore, senza concentrarsi su un particolare rischio o effetto negativo.

Disturbi muscoloscheletrici e fattori psicosociali: le misure preventive

Riportiamo, infine, qualche indicazione sulle **misure preventive**.

La scheda indica che per ridurre l'onere dei disturbi muscoloscheletrici a livello individuale e organizzativo, è importante che la valutazione del rischio sia seguita da azioni positive per gestire i rischi fisici e psicosociali.

In particolare **quando si pianificano le misure di prevenzione** bisogna tenere conto di quanto segue:

- "i rischi identificati di molestie o violenza devono essere affrontati in via prioritaria. La violenza sul lavoro può essere un grave problema di sicurezza e salute, con conseguenze sia fisiche che psicologiche;
- anche le richieste eccessive o contrastanti possono rappresentare un problema particolare. Il chiarimento delle priorità, dei ruoli e delle responsabilità e delle catene di comando può aiutare a risolvere questo problema;
- l'evidenza che alcuni fattori psicosociali possono avere un effetto positivo indica che è necessario intervenire ulteriormente. Se la mancanza di sostegno da parte di colleghi o supervisori può avere un effetto negativo, è bene migliorare la disponibilità e la qualità del sostegno. Questo miglioramento può anche contribuire a compensare gli effetti potenzialmente dannosi di altri fattori negativi. Ad esempio, si può prendere in considerazione lo sviluppo di sistemi di supporto ai lavoratori (compresa la formazione per i supervisori e i dirigenti) per compensare gli effetti di richieste eccessive. Tuttavia è sempre importante innanzitutto ridurre l'entità delle richieste lavorative eccessive.

Questi approcci analitici e le conseguenti strategie di prevenzione possono, in definitiva, non solo prevenire lo sviluppo di disturbi muscoloscheletrici, ma anche consentire alle persone con DMS cronici di continuare a lavorare (o di tornare a lavorare).

Concludiamo segnalando che la scheda si sofferma anche sugli strumenti - come, ad esempio, gli strumenti di valutazione interattiva dei rischi online (OiRA) ? e sulle risorse/documenti in rete sul tema della prevenzione e gestione dei DMS.

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

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

---

www.puntosicuro.it