PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 19 - numero 4070 di venerdì 01 settembre 2017

L'ABC dei movimenti ripetitivi: le dieci regole per ridurre il rischio

Un documento riporta informazioni sui movimenti ripetitivi per migliorare la prevenzione dei disturbi degli arti superiori. Focus sulle dieci regole d'oro per ridurre il rischio e sulla riprogettazione delle postazioni di lavoro.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[USB006] ?#>

Monza, 1 Set ? Sappiamo che se nel nostro paese le malattie professionali sono in continua crescita, una buona parte delle patologie denunciate all'Inail sono correlate ad attività lavorative comportanti **movimenti ripetuti degli arti superiori**.

Per questo motivo è bene continuare a mantenere alta l'attenzione sulle tematiche relative al sovraccarico biomeccanico degli arti superiori e sulle patologie comprese dalla sigla **WMSD**s (Work related Muscolo Skeletal Disorders) che raggruppa i disturbi o patologie provocate dallo svolgimento di attività manuali ripetitive in ambito lavorativo. Ma è anche necessario adottare idonee buone prassi e misure di progettazione per ridurre ed evitare l'esposizione a questi rischi.

Per avere qualche informazione basilare su questa tematica, torniamo a presentare un documento - pubblicato sul sito dell' ATS Brianza e correlato al **Piano Mirato di Prevenzione** " Il sovraccarico biomeccanico degli arti superiori: un rischio sottovalutato" ? dal titolo "**L'ABC dei movimenti ripetitivi. Come prevenire i disturbi degli arti superiori**" e a cura di Valter Taranzano, Marco Giraudo, Dorino Moret, Daniela Colombini, Enrico Occhipinti, Olga Menoni, Natale Battevi, Silvia Cairoli, Valter Piccolo.

Ci siamo già soffermati, in un precedente articolo, su una sintetica presentazione delle principali patologie dipendenti da compiti e movimenti ripetitivi, ma la breve pubblicazione riporta anche alcune semplici regole, le **"10" regole d'oro per ridurre il rischio**, alternandole con alcuni utili suggerimenti per le postazioni di lavoro.

Questo il breve **decalogo per la riduzione dei rischi**:

1. "eseguire le azioni nell'ordine insegnato;

2. usare il più possibile entrambi gli arti: le azioni più facili possono essere fatte anche con la mano sinistra;

3. evitare di aggiungere azioni inutili, ad esempio afferrando e riafferrando più volte un oggetto prima di posizionarlo. Se non è chiaro come svolgere il lavoro, chiedere informazioni al capo reparto. Avvisare il capo reparto quando risultasse necessario utilizzare o aggiungere nuove azioni rispetto a quelle stabilite per svolgere il lavoro;

4. non lanciare oggetti ed evitare comunque movimenti bruschi. Evitare azioni brusche con uso di forza nell'avvitare o spingere leve. Se la forza richiesta risulta eccessiva avvisa il capo reparto o l'addetto al servizio di prevenzione e protezione: occorrerà

introdurre o usare un nuovo attrezzo o rimuovere l'inconveniente tecnico". Il documento invita anche a "segnalare la presenza di un eccessivo uso di forza anche se fosse a carico delle sole dita della mano";

5. "controlla che gli attrezzi che usi non provochino compressioni, arrossamenti, bolle, callosità sulle mani e sulle dita. Richiedi se necessario al Capo Reparto e al Servizio Prevenzione Protezione di rivedere l'attrezzo;

6. non prendere oggetti pesanti usando solo le dita (in particolare l'ultima parte delle dita);

7. se l'impugnatura di un attrezzo e l'esecuzione di più azioni costringono a mantenere a lungo il polso/i molto piegato/i chiedi al capo reparto o all'addetto della sicurezza di cambiare il tipo di impugnatura dell'attrezzo o di migliorare i punti operativi sul posto di lavoro".

Prima di passare alle ultime tre regole, nel documento sono riportati utili esempi di **problemi della postazione di lavoro** con particolare riferimento al **rischio per i polsi**.

Sono mostrati, ad esempio, alcune indicazioni ? con l'utilizzo di immagini esplicative ? sull'uso di **avvitatori orizzontali** che possono costringere il polso a "lavorare in deviazione radiale con conseguente suo sovraccarico e aumento della pressione all'interno del tunnel carpale". E anche l'utilizzo di avvitatori orizzontali, sempre sul piano frontale ma questa volta ad altezza gomito, può portare il polso a "lavorare in deviazione ulnare con conseguente suo sovraccarico e aumento della pressione all'interno del tunnel carpale".

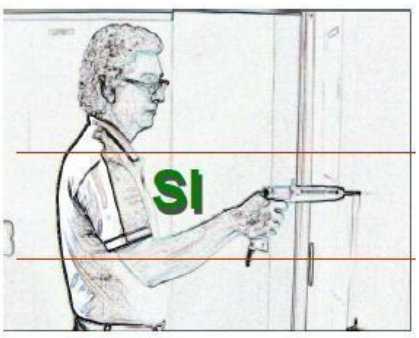
E riguardo ai **suggerimenti di riprogettazione** si indica che "per consentire una corretta posizione del polso (sia in posizione seduta che in piedi), occorre scegliere tra i diversi **modelli di avvitatore**, a pistola, a pistola rovesciata o diritto in funzione della direzione del piano su cui avviene l'avvitatura:

- piano verticale: avvitatore a pistola per punti di avvitatura compresi tra il gomito e la spalla; - piano verticale: avvitatore a pistola rovesciato per punti di avvitatura sotto l'altezza del gomito;

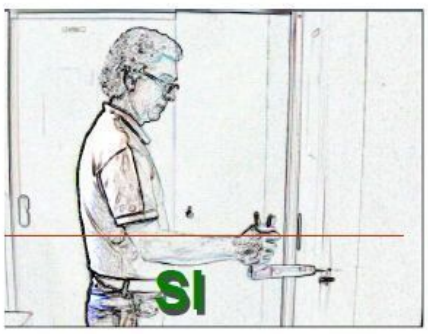
- piano orizzontale: avvitatore diritto".

Ed è evidente che "se il posto di lavoro è dotato di punti operativi su altezze e piani differenti, è utile dotare il posto di lavoro di più modelli (specie per posti di lavoro in posizione seduta)".

Riportiamo una delle tante immagini esplicative, contenute nella pubblicazione, relativamente all'uso degli avvitatori:



Avvitatore a pistola



Avvitatore a pistola rovesciato


Avvitatore diritto

Torniamo al **decalogo**:

8. "non accelerare il tuo lavoro per finire prima del tempo accumulando minuti liberi prima di andare in mensa o prima della fine del turno: questo comportamento risulta dannoso per gli arti superiori soprattutto se si accumulano intere mezzore. Laddove possibile, è più salutare far riposare le braccia almeno una volta all'ora e/o turnare su più posti di lavoro che consentano di utilizzare in modo diverso gli arti superiori;

9. "lavorare spesso con le braccia sopra l'altezza spalle, soprattutto maneggiando pesi o facendo gesti che richiedono uso di forza, è rischioso per i tendini delle spalle. Chiedi al capo reparto o al Servizio Prevenzione Protezione di disporre attrezzi, oggetti in lavorazione, leve o pulsanti tutti sotto l'altezza delle spalle e il più vicino al piano di lavoro. Se è possibile, lavora appoggiando gli avambracci sul piano di lavoro".

Veniamo ad altri **suggerimenti** sempre per le spalle e sempre per l'**azione di avvitare**.

Sono riportate immagini ed esempi riguardo a varie situazioni:

- se "le parti da avvitare sono sopra l'altezza delle spalle: questo obbliga il lavoratore ad assumere posizioni incongrue di entrambe le braccia (flessione e abduzione). Questa posizione di lavoro, anche se mantenuta per brevi periodi nel ciclo può provocare l'insorgenza di infiammazione dei tendini della spalla specie se accompagnata da uso di forza";

- in un esempio "le parti da avvitare sono ad altezza spalle e lontane dal corpo: il lavoratore opera con entrambe le braccia in completa flessione. Questa posizione di lavoro, anche se mantenuta per brevi periodi nel ciclo può provocare l'insorgenza di infiammazione dei tendini della spalla. Data la posizione in completa flessione delle braccia la forza sviluppabile dagli arti sviluppabile dagli arti superiori è notevolmente ridotta";

- è riportato un ulteriore esempio in cui le parti da avvitare "sono ad altezza spalle e lontane dal corpo: il lavoratore usa l'avvitatore col braccio destro in completa flessione. Data la posizione in completa flessione del braccio, mantenuto altresì ad altezza spalla, la forza sviluppabile è notevolmente ridotta. Anche questa posizione di lavoro, può provocare l'insorgenza di infiammazione dei tendini della spalla specie se l'uso dell'avvitatore richiede forza".

Rimandiamo alla visione delle immagini contenute nel documento che mostrano le specificità degli esempi commentati.

Concludiamo con l'ultima regola del **decalogo**:

- **10**. "rivolgersi al servizio sanitario aziendale quando si avvertono i primi sintomi soprattutto se legati all'attività lavorativa".

Il documento, che vi consigliamo di leggere integralmente, riporta infine alcuni consigli per la prevenzione dei disturbi agli arti superiori nella vita extralavorativa, anche in relazione alle necessarie cautele per alcune attività che si svolgono nel tempo libero, e indicazioni per semplici esercizi utili a mantenere il collo e gli arti superiori in buona salute.

" L'ABC dei movimenti ripetitivi. Come prevenire i disturbi degli arti superiori", realizzato da Ceset, Emerson Motors e Epm, a cura di Valter Taranzano, Marco Giraudo, Dorino Moret, Daniela Colombini, Enrico Occhipinti, Olga Menoni, Natale Battevi, Silvia Cairoli, Valter Piccolo, documento correlato al Piano Mirato di Prevenzione "Il sovraccarico biomeccanico degli arti superiori: un rischio sottovalutato" dell'ATS Brianza (formato PDF, 3,88 MB).

Leggi gli altri articoli di PuntoSicuro sui rischi correlati ai movimenti ripetitivi e al sovraccarico biomeccanico

RTM

 Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it