

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 22 - numero 4712 di Venerdì 05 giugno 2020

Lavorare da casa: come prevenire i disturbi muscoloscheletrici?

In relazione all'emergenza COVID-19 l'EU-OSHA ha elaborato una banca dati su telelavoro, smart working e disturbi muscoloscheletrici. Il sollevamento dei carichi, la postura alla scrivania, l'ergonomia e gli esercizi di stretching.

Bilbao, 5 Giu ? "Fino alla cessazione dello stato di emergenza epidemiologica da COVID-19, i genitori lavoratori dipendenti del settore privato che hanno almeno un figlio minore di anni 14, a condizione che nel nucleo familiare non vi sia altro genitore beneficiario di strumenti di sostegno al reddito in caso di sospensione o cessazione dell'attività lavorativa o che non vi sia genitore non lavoratore, hanno diritto a svolgere la prestazione di lavoro in modalità agile anche in assenza degli accordi individuali, fermo restando il rispetto degli obblighi informativi previsti dagli articoli da 18 a 23 della legge 22 maggio 2017, n. 81, e a condizione che tale modalità sia compatibile con le caratteristiche della prestazione". Inoltre la prestazione lavorativa in smart working, in lavoro agile "può essere svolta anche attraverso strumenti informatici nella disponibilità del dipendente qualora non siano forniti dal datore di lavoro".

A indicarlo, mostrandoci come la diffusione del telelavoro e dello smart working non siano solo conseguenti alla prima fase dell'emergenza COVID-19, è il recente decreto-legge 19 maggio 2020, n. 34 recante "Misure urgenti in materia di salute, sostegno al lavoro e all'economia, nonché di politiche sociali connesse all'emergenza epidemiologica da COVID-19".

E se in molti nostri articoli abbiamo visto come i **disturbi muscoloscheletrici** (DMS) rappresentino uno dei disturbi più comuni legati alle attività di lavoro, è evidente come in questo periodo molti lavoratori si trovino a **lavorare da casa** o in **modalità smart working** con attrezzature, ad esempio sedie e scrivanie, non pensate per un uso continuativo lavorativo. Lavoratori che sono dunque a maggior rischio di contrarre un disturbo muscoloscheletrico.

Per questo motivo torniamo ancora a soffermarci su alcuni dei tanti strumenti messi a disposizione in questa fase di emergenza COVID-19 dalla banca dati, prodotta dall'**Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro** (EU-OSHA), che raccoglie strumenti informativi per aziende e lavoratori su telelavoro, smart working e DMS.

Come ricordato nei precedenti articoli la banca dati, raggiungibile attraverso questo link, contiene risorse provenienti da tutto il mondo e da varie organizzazioni internazionali: articoli, poster, pubblicazioni, studi campione, materiali audiovisivi, liste di controllo, suggerimenti, ...

Presentiamo oggi alcuni nuovi strumenti con particolare riferimento, in questo caso, alla prevenzione dei disturbi muscoloscheletrici:

- [Attenzione al corretto sollevamento dei carichi e alle postazioni](#)
- [Come migliorare la postura alla scrivania?](#)
- [Gli esercizi di stretching per prevenire i disturbi muscoloscheletrici](#)
- [Ergokita: un esempio di intervento ergonomico](#)

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0499] ?#>

Attenzione al corretto sollevamento dei carichi e alle postazioni

Un primo strumento che presentiamo arriva dall'Istituto elvetico per l'assicurazione e la prevenzione degli infortuni ([Suva](#)) ed è possibile scaricarlo anche in lingua italiana.

Si tratta di un video relativo alla "**gestione intelligente dei carichi**" che mostra in modo semplice le più importanti tecniche di sollevamento e trasporto. Tecniche di sollevamento che possono essere utili anche per pesi non eccessivamente pesanti sollevati nelle proprie abitazioni.

All'insegna dello slogan "**prima ragiona e poi solleva**" si ricorda che adottando tecniche di sollevamento e trasporto corrette è possibile evitare sollecitazioni eccessive alla schiena durante la movimentazione dei carichi.

[Questo il link per scaricare il video in italiano.](#)

Ricordiamo che il sito di Suva dedica uno [spazio al rischio biomeccanico](#) in cui si indica che:

- "eccessive sollecitazioni biomeccaniche sono tra le cause più frequenti di disturbi all'apparato locomotore.
- secondo le stime, tali disturbi sono responsabili di un terzo dei giorni di assenza dei lavoratori.
- adattare le postazioni di lavoro e i processi lavorativi rispettando i principi dell'ergonomia permette di lavorare in modo efficiente e sicuro, senza affaticare il corpo.
- posti di lavoro adattabili a seconda delle esigenze delle persone e dei compiti da svolgere sono il presupposto migliore per prevenire i disturbi fisici lavoro correlati.
- Il datore di lavoro è tenuto a garantire posti di lavoro adeguati in cui svolgere attività esigibili".

Come migliorare la postura alla scrivania?

Un secondo documento che riportiamo arriva dal **Lussemburgo**.

Si tratta di un manifesto, un poster in lingua inglese, che indica le posizioni, le [posture corrette](#) e scorrette quando si lavora alla scrivania.

Nel manifesto "**Correct posture at your desk**", elaborato dal Service de Santé au Travail Multisectoriel (STM) si riportano varie indicazioni e regolazioni della propria seduta e postura e si sottolinea che non bisogna rimanere seduti per periodi molto lunghi, anche quando si ha una posizione giusta: è bene alternare posizioni sedute e in piedi e, quando possibile, camminare.

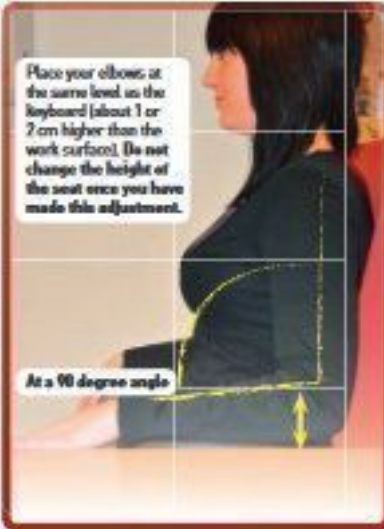
Riportiamo una immagine del poster che vi invitiamo a scaricare in formato originale per leggerne meglio il testo:

Correct posture at your desk

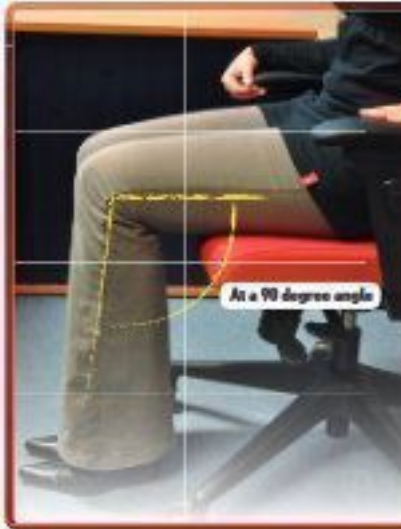
Before you begin, familiarise yourself with your office chair's settings and read the manual.



1. Sit all the way back in the seat



2. Adjust the height of the seat



3. Place your legs in the right position



Place your feet flat on the ground. Do not touch the ground, do not lower the seat, use an adjustable footrest.



4. Adjust the depth of the seat



5. Adjust the height of the seatback and the lumbar support



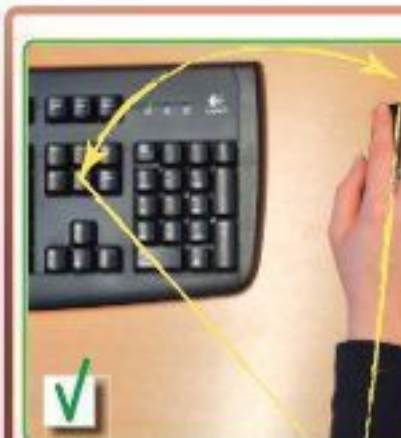
6. Adjust the tilt tension of the seat and position your seatback



7. Adjust the height and position of the seatback between the armrests



Lavorare da casa come prevenire i disturbi muscolo scheletrici? between yourself and the screen is 50 - 70 cm (about an arm's length). Place the upper edge



[Il link per scaricare il poster in lingua inglese.](#)

Gli esercizi di stretching per prevenire i disturbi muscoloscheletrici

Un terzo strumento presente nella banca dati europea arriva dalla **Spagna** e, precisamente, dalla Unidad de Prevención de Riesgos Laborales (UPRL) della Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED).

Si tratta di un opuscolo ? dal titolo "**Estiramientos para la prevención de sobreesfuerzos**" - che mostra le immagini degli **esercizi di stretching** per prevenire i disturbi muscoloscheletrici.

L'obiettivo degli esercizi è di:

- ridurre lo stress e la tensione
- preparare i muscoli per un lavoro dinamico
- prevenire lesioni muscolari
- alleviare il dolore e aumentare l'elasticità.

A CERVICALES

1. TRAPECIO

Extiende la muñeca y coloca el brazo a lo largo del cuerpo, desciende el hombro hacia abajo, mantén esta posición y después acerca la barbilla al pecho ladeando ligeramente la cabeza. Realízalo con ambos lados.



1. Trapecio

2. Inclinación cervical

2. INCLINACIÓN CERVICAL

Gira la cabeza hacia un lado y otro con suavidad.

3. FLEXIÓN Y EXTENSIÓN CERVICAL

Lleva la barbilla ligeramente hacia abajo, después eleva la barbilla al techo sin llegar a la extensión completa.



4. MOVIMIENTOS CIRCULARES HOMBROS

Realiza ejercicios amplios con ambos hombros de manera simultánea.



B EXTREMIDADES SUPERIORES

1. DELTOIDES

Lleva un brazo hacia la horizontal sosteniendo la postura con el brazo contrario.



1. Deltoides

2. Triceps

2. TRICEPS

Flexiona el codo sobre el brazo dirigiéndolo hacia el techo.

3. MUCULATURA EPICONDILEA

Con la palma de la mano hacia abajo y el codo estirado, cierra el puño y flexiona la muñeca ayudándote con la otra mano.



4. MUSCULATURA EPITROCLEAR

Con la palma de la mano hacia arriba y el codo estirado, extiende la muñeca sosteniendo con la otra mano los dedos y llevandola ligeramente hacia atrás.



Si utilizas herramientas es conveniente ejercicio flexibilizando los dedos, estiramiento en cada uno de ellos.



C COLUMNA DORSAL

Rodea con los dos brazos el torax, ligeramente hacia abajo y reposa unos segundos, relaja la tensión en los músculos de la zona m



D COLUMNA LUMBAR

1. FLEXIÓN

Con las rodillas semiflexionadas inclínate adelante hasta tocar el suelo. Inicia el ejercicio progresivamente.



[El link per scaricare l'opuscolo in lingua spagnola.](#)

Ergokita: un esempio di intervento ergonomico

Concludiamo con un quarto strumento che arriva dalla **Germania** e che presenta un esempio di **intervento ergonomico** che arriva dal settore dell'istruzione.

Viene presentato, in particolare, il **progetto ErgoKita**, che ha studiato i fattori di rischio per i disturbi muscoloscheletrici negli insegnanti delle scuole materne e gli effetti di un intervento di prevenzione.

Sono state analizzate le attività di lavoro, rilevate le posture e i movimenti inidonei e sono state fornite attrezzature ergonomiche: attrezzature progettati per gli adulti e per i bambini.

Il progetto è stato lanciato da alcune istituzioni tedesche assicurative e gli studi sono stati condotti dall'Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA), dall'Istituto di ergonomia dell'Università di Darmstadt e dall'Istituto di medicina del lavoro della Goethe University di Francoforte.

Riportiamo il link al documento "**Ergokita: an example of an ergonomic intervention in the education sector**", prodotto dall'EU-OSHA, che presenta il progetto ErgoKita.

[Il link per scaricare il documento in lingua inglese.](#)

In conclusione rimandiamo alla consultazione della banca dati europea e alla lettura integrale dei documenti presentati.

RTM

[Il link alla banca dati su DMS e telelavoro.](#)

Scarica la normativa di riferimento:

[DECRETO-LEGGE 19 maggio 2020, n. 34 - Misure urgenti in materia di salute, sostegno al lavoro e all'economia, nonché di politiche sociali connesse all'emergenza epidemiologica da COVID-19](#)

[DECRETO DEL PRESIDENTE DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI 17 maggio 2020 - Disposizioni attuative del decreto-legge 25 marzo 2020, n. 19, recante misure urgenti per fronteggiare l'emergenza epidemiologica da COVID-19, e del decreto-legge 16 maggio 2020, n. 33, recante ulteriori misure urgenti per fronteggiare l'emergenza epidemiologica da COVID-19](#)

[DECRETO-LEGGE 16 maggio 2020, n. 33 - Ulteriori misure urgenti per fronteggiare l'emergenza epidemiologica da COVID-19](#)

[Leggi gli altri articoli di PuntoSicuro sul nuovo coronavirus Sars-CoV-2](#)



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.

www.puntosicuro.it