

## **ARTICOLO DI PUNTOSICURO**

**Anno 17 - numero 3519 di martedì 07 aprile 2015**

### **Lavorare in piedi ...quali soluzioni?**

*Disponibile un opuscolo informativo per i lavoratori expo Milano 2015 che da alcune semplici indicazioni per prevenire i danni causati dal lavorare in piedi per tante ore.*

Il Servizio Prevenzione e Sicurezza negli Ambienti di Lavoro ASL Milano ha pubblicato un opuscolo informativo per i lavoratori expo Milano 2015: "Lavoro in piedi".

#### **QUESTIONE DI TEMPO E RECUPERO**

Non c'è bisogno di stare seduti a lungo; quando si interrompe la condizione di lavoro prolungato in piedi la velocità di recupero dell'affaticamento muscolare è molto più accentuata nei primi minuti.

**SE IL RECUPERO COMPLETO AVVIENE IN 60 MINUTI IL 25% DEL RECUPERO AVVIENE NEI PRIMI 4 MINUTI, PERTANTO UNA SERIE DI PICCOLE PAUSE È MOLTO PIÙ EFFICACE DI PAUSE PROLUNGATE.**

#### **Pubblicità**

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[DVD033] ?#>

#### **QUALI DANNI?**

- sovraccarico di tendini e muscoli
- compressione della struttura articolare, dolori alla colonna vertebrale
- ernia discale lombare
- ristagno venoso nella parte anteriore delle gambe con conseguente maggior lavoro cardiaco e tachicardia
- disturbi della circolazione venosa

#### **COSA DEVE FARE IL DATORE DI LAVORO**

Deve prendere in considerazione il rischio, valutarlo nel documento di valutazione del rischio e, se presente, prendere i provvedimenti necessari per ridurlo

#### **POSSIBILI SOLUZIONI**

##### *Layout ambiente di lavoro*

Predisporre uno schema ergonomico del posto di lavoro che permetta ai lavoratori di sedersi anche per pochi minuti quando ciò non sia di pregiudizio all'attività lavorativa

##### *Dotare il posto di lavoro di idonei sedili*

- Comodo, ergonomico e con supporto lombare;
- Con altezza ed inclinazioni regolabili
- Stabile
- Bordi smussati

Il lavoratore appoggiando il tratto dorso-lombare della colonna scarica il peso del corpo, evitando il sovraccarico di tendini, muscoli e strutture articolari degli arti inferiori.

### **Lavorare in piedi ...quali soluzioni?**



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

---

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