PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 10 - numero 1976 di venerdì 04 luglio 2008

Lavori faticosi: come evitare disturbi muscoloscheletrici

Disponibile on line un opuscolo dedicato alle persone che svolgono lavori faticosi: consigli per sollevare pesi, spingere, trovare appoggi stabili, lavorare a braccia sollevate o inginocchiati. Come evitare mal di schiena e dolori muscolari.

Pubblicità

Il monitoraggio europeo relativo ai disturbi muscoloscheletrici in ambito lavorativo ci ricorda che in Europa il 62% dei lavoratori svolge operazioni ripetitive con le mani o con le braccia, il 46% lavora in posizioni dolorose o stancanti e il 35% trasporta o movimenta carichi pesanti.
Se pensiamo che un lavoratore su quattro soffre di mal di schiena e poco più di uno su cinque lamenta dolori muscolari, possiamo comprendere quanto sia importante assumere durante le attività lavorative posture corrette per evitare sovraccarichi e rapidi affaticamenti.

---- L'articolo continua dopo la pubblicità ----

Per aiutarci ad assumere le posture idonee e muoverci correttamente, ci viene in aiuto un opuscolo prodotto recentemente da SUVA (azienda svizzera nel campo dell'assicurazione obbligatoria contro gli infortuni): "Attento a come ti muovi per restare in forma e in salute: consigli per le persone che svolgono lavori faticosi".

In questa pubblicazione, di facile consultazione e ricca di immagini, si parte con una premessa importante: "assumere una posizione di lavoro corretta aiuta a prevenire danni e affaticamento e nello stesso tempo serve ad allenare i muscoli".

L'opuscolo è diviso in sei sezioni e per ogni sezione accanto ai consigli posturali si trovano pratici e semplici esercizi che si possono svolgere anche a casa per rendere più naturali e spontanei i movimenti consigliati.

Vediamo insieme alcuni dei suggerimenti proposti.

Per **sollevare i pesi** è importante mantenere:
- i talloni ben appoggiati a terra;
- la schiena diritta;
- il carico vicino al corpo.

Un semplice esercizio, svolto più volte, può abituarci a comportarci correttamente davanti a un carico: "mantenere la schiena diritta, contrarre i muscoli dell'addome e della schiena, piegare le ginocchia e ritornare nella posizione eretta".

Per **lavorare a braccia sollevate** si ricorda di "contrarre l'addome per non inarcare la schiena" ed "evitare di restare a lungo in posizione estesa".
Ci si può abituare sollevando alternativamente le braccia e mantenendo la posizione.

Per **lavorare inginocchiati** è importante "mantenere la schiena diritta, alzarsi regolarmente e utilizzare le ginocchiere".
In questo caso l'esercizio consiste nell'inginocchiarsi in affondo, "mantenere diritta la schiena e alzarsi aiutandosi (eventualmente) con le braccia".

Per i lavori in cui è necessario **spingere** è importante "contrarre l'addome per non inarcare la schiena, non esagerare e non forzare".
L'esercizio consiste semplicemente nello spingere contro la parete mantenendo la schiena diritta.

Poiché molte attività richiedono un **appoggio stabile**, per esercitare il senso dell'equilibrio è direttamente consigliato un esercizio, da svolgere in condizioni di sicurezza e ripetendolo per entrambe le gambe: "appoggiare il piede sinistro sulla gamba destra, flettere leggermente la gamba destra e mantenere la posizione".

Per favorire una **postura corretta** è consigliato un semplice esercizio di compensazione: "mantenere la schiena diritta, portare le mani sulle scapole, sollevare in alto i gomiti".
Infine la pubblicazione doverosamente ricorda di "utilizzare quanto più possibile gli ausili per sollevare o trasportare i carichi, indossare i dispositivi di protezione individuale e gli abiti da lavoro adatti".

"Attento a come ti muovi per restare in forma e in salute: consigli per le persone che svolgono lavori faticosi", SUVA (formato PDF, 305 kB).



Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it