PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 24 - numero 5134 di Giovedì 31 marzo 2022

Lavori sedentari: l'importanza di una strategia di prevenzione dei rischi

Una relazione si sofferma sui rischi del mantenimento prolungato della postura seduta statica al lavoro. Focus sulle strategie per gestire i lavori sedentari, sulla posizione seduta dinamica e sugli elementi chiave per la prevenzione.

Bilbao, 31 Mar ? Con l'**incremento della sedentarietà** di molte attività lavorative, anche prima della riorganizzazione lavorativa dettata dall'emergenza pandemica COVID-19, sono aumentate le evidenze di un **collegamento tra i problemi di salute e uno stile di vita sedentario**. E queste evidenze hanno accresciuto l'importanza di affrontare, in ambito lavorativo, i rischi del mantenimento prolungato di una posizione seduta statica, come ricordato anche in una nostra intervista sul tema della sedentarietà.

Evitare il mantenimento prolungato della posizione seduta durante l'attività lavorativa "è uno dei passi da compiere per rendere il lavoro più sostenibile e lottare contro gli stili di vita sedentari".

In questo senso il lavoro "deve fornire buone condizioni ergonomiche, agevolare il cambiamento della postura alternandola tra stare seduti, stare in piedi e camminare, promuovere l'adozione di una '**seduta dinamica**', in cui le posizioni variano continuamente, e incentivare un maggior movimento fisico al lavoro. Tutto ciò deve far parte di una **strategia composita** combinata di promozione della salute e di prevenzione".

A sottolinearlo e a parlarne è la relazione " Il mantenimento prolungato della postura seduta statica al lavoro. Effetti sulla salute e suggerimenti di buone pratiche. Sintesi", commissionata dall'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro (EU-OSHA) nel contesto della campagna europea 2020-2022 " Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!", incentrata sui disturbi muscoloscheletrici (DMS) lavoro-correlati.

La relazione ? a cura di Kees Peereboom e Nicolien de Langen (*vhp human performance*, Paesi Bassi) in cooperazione con Alicja Bortkiewicz (*Istituto Nofer di medicina del lavoro*, ?ód?, Polonia) ? fornisce consigli pratici ed esempi su come evitare periodi prolungati da seduti, ridurne la durata e su come rendere l'attività lavorativa più attiva e dinamica.

Nell'articolo ci soffermiamo sui seguenti argomenti:

- Normativa, raccomandazioni e posizione seduta dinamica
- Strategie di prevenzione per ridurre la postura seduta statica
- Fattori importanti per affrontare la sedentarietà

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0564] ?#>

Normativa, raccomandazioni e posizione seduta dinamica

A **livello normativo** europeo il documento ricorda che, benché il mantenimento prolungato della posizione seduta "non sia specificamente contemplato da alcun regolamento europeo in materia di salute e sicurezza, in attuazione delle direttive dell'UE, tutti i datori di lavoro dell'Unione hanno **obblighi generali di svolgere valutazioni dei rischi** e di mettere in atto misure preventive basate su tali valutazioni e, in fase di selezione delle misure, dovrebbero possibilmente evitare rischi e adeguare il lavoro al dipendente".

Le norme e le direttive in materia di videoterminali, attrezzature di lavoro, macchine, vibrazioni e movimentazione manuale possono essere prese in considerazione per migliorare la salute e l'ergonomia del lavoro sedentario.

In base agli orientamenti esaminati nella relazione, viene **raccomandato**, per quanto riguarda i luoghi di lavoro, quanto segue:

- "passare non più del 50% della giornata stando seduti;
- evitare di rimanere in posizione seduta per un tempo prolungato, cercando di alzarsi almeno ogni 20-30 minuti);
- alzarsi sempre per almeno 10 minuti dopo essere rimasti seduti per 2 ore e ridurre il tempo trascorso in posizione seduta ogniqualvolta possibile;
- non superare le 5 ore di lavoro sedentario al giorno;
- lavorare in maniera attiva e cambiare posizione alternando quella seduta con quella eretta e camminando".

Si indica che il classico consiglio di "*stare seduti con la schiena dritta e le spalle indietro*" non è più considerato ideale "ed è stato sostituito dal concetto di '***posizione seduta dinamica***', caratterizzato dalla variazione continua della posizione. Inoltre, il contrario di 'stare seduti' non è 'stare in piedi', bensì 'muoversi'. Perciò, pur potendo essere utile, un tavolo che consenta di alternare la posizione da seduti a quella in piedi non è sufficiente, poiché si tratta comunque di due posture statiche".

Strategie di prevenzione per ridurre la postura seduta statica

Veniamo alle **buone prassi** per evitare o ridurre gli effetti dei lavori sedentari sulla salute dei lavoratori.



Bisogna mettere in atto una vera e propria "**strategia di prevenzione per evitare il mantenimento prolungato della posizione seduta**".

Infatti le azioni volte a evitare il mantenimento prolungato della posizione seduta "dovrebbero essere attuate nel contesto di una strategia che adotti un **approccio sistematico**, si basi su una valutazione del rischio e segua una gerarchia di misure di prevenzione".

Tale strategia "dovrebbe assicurare una buona ergonomia sul posto di lavoro e la partecipazione dei lavoratori e includere misure specifiche per limitare il mantenimento prolungato della posizione seduta e promuovere il movimento durante l'attività professionale".

Ad esempio la strategia di prevenzione deve includere i seguenti **aspetti**:

- **Mettere a disposizione una postazione di lavoro ergonomica e adeguata e condizioni ambientali consone**, "comprendenti una sedia, uno sgabello, un tavolo e un posto di guida idonei. L'**adattabilità** è importante per permettere di cambiare postura e lavorare comodamente, ad esempio mediante sedie regolabili che facilitino anche la variazione posturale e la 'seduta dinamica', postazioni regolabili in altezza e che consentano di stare sia seduti sia in piedi e cabine girevoli.
- **Organizzare il lavoro per limitare il tempo trascorso seduti e incentivare il movimento**: occorre bilanciare i compiti da svolgere e offrire possibilità di lavoro attivo, rotazione dei compiti, arricchimento professionale, piccole pause e opzioni di controllo individuale. Scegliere un approccio orientato al lavoro attivo/dinamico e fornire ai dipendenti un controllo sufficiente sulla loro attività, affinché possano variarne le modalità e fare pause quando necessario.
- **Organizzare l'ambiente e la cultura del lavoro per promuovere il movimento**, per esempio collocando cestini e stampanti in un'area comune e programmando pause fare esercizi di allungamento durante le riunioni.
- **Incoraggiare la consultazione e la partecipazione attiva dei lavoratori**: ciò è importante per tutti gli aspetti della strategia. Collaborando, datori di lavoro e dipendenti possono trovare soluzioni pratiche per promuovere modalità di lavoro più attive.
- **Favorire comportamenti salutari**, ad esempio attraverso la sensibilizzazione e la formazione sul mantenimento prolungato della posizione seduta". Questa misura risulta inefficace se non è attuata insieme agli altri elementi indicati

per la strategia di prevenzione.
- **Mettere in atto politiche e prassi organizzative** "per assicurarne la realizzazione pratica".

È poi importante valutare tutti i fattori che concorrono al mantenimento prolungato della posizione seduta, alle posture ergonomicamente scorrette, ai movimenti ripetitivi, alla movimentazione manuale e all'esposizione alle vibrazioni al corpo intero.

La relazione contiene, inoltre, "una serie di **suggerimenti per promuovere l'attività fisica** nei luoghi di lavoro più attivi": ad esempio "svolgere riunioni camminando, usare telefoni senza filo in modo che i dipendenti possano camminare mentre parlano, incentivare i lavoratori a fare pause, muoversi e fare esercizi di allungamento utilizzare applicazioni informatiche che inviino promemoria per ricordare di fare le pause e gli esercizi. La relazione include altresì suggerimenti per i **conducenti di veicoli** (ad esempio variare la postura il più possibile durante la guida) e per chi lavora da casa con il telelavoro (ad esempio pianificare brevi pause per fare esercizi o sbrigare piccole faccende domestiche per non stare continuamente seduti)".

Fattori importanti per affrontare la sedentarietà

In definitiva il mantenimento prolungato della posizione seduta statica "è associato a vari importanti problemi gravi di salute, tra cui le malattie cardiovascolari, il diabete di tipo 2 e la lombalgia". E anche se in Europa "molte attività professionali prevedono il mantenimento prolungato di una posizione seduta statica, si può fare molto per organizzare il lavoro in modo da limitare il tempo trascorso seduti e incentivare il movimento e l'attività fisica, assicurare una buona ergonomia e rendere più dinamico il lavoro svolto da seduti".

Tra i **fattori importanti individuati nella relazione** "figurano i seguenti:

- nel complesso, **2 ore sono considerate il tempo massimo trascorribile continuativamente in posizione seduta**, in quanto può costituire un rischio per la salute, soprattutto se questo limite viene regolarmente superato. Durante tale periodo è importante alzarsi ogni 20-30 minuti;
- **la postura migliore sarà sempre la prossima**: questo significa che bisogna alternare la posizione tra stare seduti, stare in piedi e camminare. Significa anche variare la postura il più possibile quando si è seduti (la cosiddetta 'posizione seduta dinamica') e fare occasionalmente esercizi di allungamento, da seduti o in piedi;
- il mantenimento prolungato della posizione seduta non deve essere sostituito con il mantenimento prolungato della posizione eretta, perché anche quest'ultima è associata a gravi effetti per la salute. L'approccio può essere riassunto così: '**siediti quando ne hai bisogno, stai in piedi quando devi e muoviti quando puoi**'" (*Institute for Work and Health*);
- "l'approccio generale per evitare di stare seduti per periodi prolungati al lavoro dovrebbe essere attuato per mezzo di una **strategia di prevenzione** che garantisca una buona ergonomia sul posto di lavoro e la partecipazione dei lavoratori e che comprenda misure specifiche per limitare il mantenimento prolungato della posizione seduta e promuovere il movimento durante il lavoro";
- come avviene con tutti i disturbi muscoloscheletrici (DMS), "è importante segnalare tempestivamente i problemi connessi alla posizione seduta prolungata".

Concludiamo segnalando che il documento dell'EU-OSHA, che cerca di promuovere uno stile di lavoro dinamico e attivo, riporta anche suggerimenti specifici relativi a vari ambiti di lavoro e di scuola:

- casse dei supermercati
- croupier dei casinò
- registratori di cassa presso le stazioni di rifornimento

- linee di produzione nelle fabbriche
- ergonomia e promozione del movimento a scuola.

Il link al sito della campagna "Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!".

Tiziano Menduto

Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:

Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, "Il mantenimento prolungato della postura seduta statica al lavoro. Effetti sulla salute e suggerimenti di buone pratiche. Sintesi", a cura di Kees Peereboom e Nicolien de Langen (vhp human performance, Paesi Bassi) in cooperazione con Alicja Bortkiewicz (Istituto Nofer di medicina del lavoro, ?ód?, Polonia), documento correlato alla campagna europea "Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!".

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it