PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 23 - numero 4969 di Lunedì 05 luglio 2021

Lavoro al videoterminale: come evitare i problemi muscoloscheletrici?

La banca dati della campagna europea 2020-2022 sui disturbi muscoloscheletrici. Focus su un documento Inail dedicato ai possibili disturbi correlati al lavoro al videoterminale. A cosa prestare attenzione? Come fare prevenzione?

Bilbao, 5 Lug ? Gli studi epidemiologici hanno mostrato come in questi anni gli **addetti ai videoterminali** possano sviluppare **disturbi della vista** e del **sistema muscoloscheletrico**.

Ricordiamo che il D.Lgs. 81/2008 definisce il videoterminalista come il lavoratore che utilizza un'attrezzatura munita di videoterminali, in modo sistematico o abituale, per venti ore settimanali, dedotte le interruzioni di cui alla normativa (quindici minuti ogni centoventi minuti di applicazione continuativa al videoterminale).

I rischi non riguardano solo gli occhi, che sono sottoposti a un intenso stress, ma anche problemi alla colonna vertebrale (cervicale o lombare) o disturbi muscolotendinei soprattutto a carico delle braccia. Un altro fattore di cui tener conto è anche poi lo stress mentale connesso ai carichi di lavoro di cui tener conto in fase di progettazione dei sistemi di lavoro.

Per affrontare questi rischi con riferimento al **lavoro ai videoterminali** (VDT), particolarmente diffuso anche in relazione all'emergenza COVID-19 e alla diffusione delle attività lavorative in smart working, facciamo riferimento alla **campagna 2020-2022** dell'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro (EU-OSHA) " Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!".

Per la campagna è stata elaborata una **banca dati europea** che presenta strumenti pratici, documenti e buone prassi utili per migliorare la prevenzione dei disturbi muscoloscheletrici e nella banca dati sono presenti i riferimenti ad uno spazio web dell'Inail sul **lavoro al videoterminale** che mette a disposizione diversi documenti. Documenti non recenti ma ancora utili per migliorare la tutela della salute e sicurezza dei lavoratori.

Nel presentarli ci soffermiamo oggi sui seguenti argomenti:

- Il lavoro al videoterminale e i possibili problemi muscoloscheletrici
- Prevenire i problemi muscoloscheletrici: a cosa prestare attenzione?
- Prevenire i disturbi a carico del sistema muscoloscheletrico e visivo

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

Il lavoro al videoterminale e i possibili problemi muscoloscheletrici

In particolare presentiamo la pubblicazione Inail dal titolo "**Possibili disturbi da lavoro al VDT**" e a cura di Nicoletta Todaro (Inail, Contarp).

Il documento, dopo aver affrontato i possibili disturbi agli occhi connessi al lavoro del videoterminalista, si sofferma sulla **colonna vertebrale** e sul **sistema muscoloscheletrico**.

A questo proposito si indica che il fatto di "mantenere una posizione fissa davanti al videoterminale durante il lavoro può comportare rischi per il sistema muscolo scheletrico a causa delle posizioni assunte e mantenute per tempi prolungati, e dei movimenti che vengono compiuti".

Alcune indicazioni sui **possibili problemi muscoloscheletrici**:

- "a livello della colonna vertebrale, mantenere una postura scorretta può portare all'alterazione delle curve fisiologiche, con comparsa di artrite o rischio di ernie discali, che possono presentarsi sia a livello lombare che a livello cervicale";
- "le **posizioni scorrette del polso**, soprattutto in appoggio, possono comportare il rischio di sviluppare la sindrome del tunnel carpale. Posizioni scorrette **delle mani e delle dita** durante l'uso di tastiera e mouse possono portare a fenomeni di artrite ai polsi o alla mano, o tendiniti";
- "a carico delle **spalle** possono presentarsi fenomeni di artrite, o dolori dovuti alla tensione muscolare, che originano da posizioni scorrette del collo e delle spalle (spalle non rilassate, torsioni del collo, movimenti o posizioni scorrette delle braccia), ma che possono anche essere legati all'uso prevalente di una mano (come nell'uso del mouse) o a situazioni di tensione mentale che comportano irrigidimento del collo";
- riguarda alle **gambe** si indica che la "possibilità di cambiare posizione è importante, e le gambe non devono trovarsi senza appoggio per evitare uno stress dei tendini del ginocchio e dell'anca. Inoltre non vanno mantenute a lungo le posizioni a gambe incrociate, ma questo per evitare problemi circolatori".

Per avere ulteriori informazioni anche sui **rischi correlati alla sedentarietà**, rimandiamo ai contenuti di una nostra recente intervista (" La pandemia, il lavoro agile e i rischi del lavoro sedentario") a **Francesco Draicchio**, Responsabile del Laboratorio di ergonomia e fisiologia dell'Inail.

Prevenire i problemi muscoloscheletrici: a cosa prestare attenzione?

Riguardo al sistema muscoloscheletrico il documento Inail ricorda poi che è necessario **prestare attenzione**:

- "all'altezza e posizione dello **schermo** rispetto agli occhi, che può causare disturbi alla colonna cervicale;
- alla posizione delle **mani** sulla tastiera e durante l'uso del mouse, da cui possono derivare disturbi da sovraccarico biomeccanico a livello delle mani, dei polsi o delle spalle. Questi disturbi possono riguardare sia i tendini che i muscoli che i nervi;
- all'altezza del **sedile** rispetto al piano di lavoro e in generale rispetto all'altezza della persona, che se non adeguata può portare a disturbi soprattutto a carico della colonna vertebrale, ma anche per gambe, collo, spalle e braccia;
- alla **posizione assunta dal corpo** durante il lavoro, e nello svolgimento delle diverse attività, in particolare riguardo alla posizione della colonna vertebrale e delle braccia, ma anche per quanto riguarda le gambe e l'appoggio dei piedi;
- alla disposizione delle **varie componenti** necessarie all'attività, sia in generale che rispetto l'una all'altra, in particolare la posizione di schermo, tastiera e eventuali documenti, e di periferiche e accessori come stampanti e telefono: tutte

questi elementi devono essere disposti in modo che non siano richiesti movimenti continui o l'assunzione di posture incongrue".

Prevenire i disturbi a carico del sistema muscoloscheletrico e visivo

Il documento si sofferma poi sulla **prevenzione dei disturbi a carico del sistema muscoloscheletrico e visivo**.

Si indica che per evitare i disturbi connessi all'attività al videoterminale "è necessario organizzare la postazione di lavoro in modo da poter mantenere una postura corretta, e non affaticare eccessivamente la vista".

In particolare gli elementi di arredo "devono essere regolati per adattarsi all'operatore (altezza della sedia, del supporto lombare, degli eventuali braccioli, inclinazione supporto lombare, profondità della seduta, ecc)". Inoltre "la postazione deve essere disposta correttamente rispetto alle fonti luminose, l'altezza dello schermo va regolata e così pure la luminosità e il contrasto, eventualmente va regolato l'ingrandimento dei testi sullo schermo". E tutti i materiali d'uso "vanno disposti in modo da limitare la necessità di rotazioni del busto o l'assunzione di posture estreme".

Il documento ricorda poi che si possono "utilizzare le pause per **esercizi** che rilassino i muscoli e la vista" e per rilassare gli occhi un semplice accorgimento è quello di "guardare lontano senza fissare nulla in particolare, per far riposare i muscoli oculari".

Mentre per quanto riguarda la schiena e le spalle, "alcuni esercizi di stiramento possono essere fatti direttamente alla postazione di lavoro".

Ricordiamo, infine, che il documento, che vi invitiamo a leggere integralmente, si sofferma anche sulle possibili conseguenze per gli occhi e sull'eventuale presenza di stress e affaticamento mentale.

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

Il link alla banca dati della campagna europea.

Tiziano Menduto

Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:

Inail ? Contarp, " Possibili disturbi da lavoro al VDT", a cura di Nicoletta Todaro, sezione "conoscere il rischio" ? edizione marzo 2013 (formato PDF, 178 kB).

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it