PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 23 - numero 4948 di Venerdì 04 giugno 2021

Lavoro al videoterminale: come migliorare la postazione di lavoro?

I documenti della banca dati della campagna europea 2020-2022 sui disturbi muscoloscheletrici. Focus su un documento Inail dedicato al lavoro al videoterminale: indicazioni sulla postazione e sul piano di lavoro.

Bilbao, 4 Giu ? Ormai i **videoterminali** (VDT), con riferimento all'uso di attrezzature munite di uno '*schermo alfanumerico o grafico a prescindere dal tipo di visualizzazione utilizzato*', sono un strumento essenziale in quasi tutti gli ambienti lavorativi. Uno strumento ancora più diffuso oggi a causa delle conseguenze dell'emergenza COVID-19 e della diffusione delle attività lavorative in smart working o in telelavoro.

Il problema è che, come più volte ricordato anche dal nostro giornale, il **lavoro al videoterminale** presenta diversi rischi per la salute dei lavoratori, ad esempio in relazione ai possibili disturbi muscoloscheletrici (DMS) e a vari aspetti e elementi (posture, schermi, periferiche, software, postazione di lavoro, luce, microclima, spazi di lavoro e di movimento, ambiente sonoro, ...).

A ricordare questi rischi è la **banca dati** correlata 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!". Una banca dati che presenta diversi strumenti pratici, documenti orientativi e buone prassi utili per accrescere la consapevolezza e la prevenzione in merito ai disturbi muscoloscheletrici lavoro-correlati e al loro impatto su persone, imprese e società.

Nella banca dati della campagna europea, di cui PuntoSicuro è media partner, sono presenti alcuni link di accesso a diversi documenti Inail che, benchè non recenti, presentano molte informazioni utili a tutti i lavoratori che si trovano a lavorare in modo continuativo davanti ad un computer.

In relazione al contenuto della banca dati europea ci soffermiamo oggi sui seguenti argomenti:

- L'ergonomia e la postazione al videoterminale
- Lavoro al videoterminale: la posizione dei piedi, della schiena e delle braccia
- Lavoro al videoterminale: le condizioni ottimali del piano di lavoro

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[SA006] ?#>

L'ergonomia e la postazione al videoterminale

La banca dati europea rimanda ad uno spazio web dell'Inail che si sofferma sul **lavoro al videoterminale** con particolare riferimento ai seguenti argomenti:

- utilizzo sicuro del vdt
- leggi e norme sui vdt
- vdt e salute
- prodotti informativi sul lavoro al vdt
- tipologie di postazioni al vdt

Ci soffermiamo brevemente su uno dei tre documenti pubblicati dall'Inail in riferimento all'**utilizzo sicuro del VDT**, un documento dal titolo "**La postazione al videoterminale**" e a cura di Nicoletta Todaro (Inail, Contarp).

La pubblicazione ricorda che riguardo agli **aspetti posturali** connessi al lavoro al videoterminale è stata individuata già nel passato una "correlazione tra gli aspetti ergonomici della postazione di lavoro e alcuni disturbi muscolo scheletrici, tra cui mal di schiena, o la sindrome del tunnel carpale".

Per quanto riguarda il videoterminale utilizzato in **ufficio** si indica che la **postazione di lavoro** "è costituita generalmente da un piano di lavoro, che può fungere contemporaneamente da scrivania per tutte le attività che non richiedono l'uso di un videoterminale, da una seduta e dal videoterminale stesso con le sue varie componenti. Possono essere presenti anche telefono, stampante, leggìo, lampada da tavolo, schedari, ecc.."

E perché la postazione non comporti rischi per l'operatore "essa deve essere progettata in modo da evitare sia i rischi di natura biomeccanica per il sistema muscoloscheletrico, sia i rischi per la vista".

Posto che la postazione deve essere adeguata per un utilizzo per tempi prolungati è necessario "adattare le diverse componenti della postazione di lavoro alle caratteristiche dell'operatore (ad, esempio sedili e piani di lavoro regolabili, in modo facile e sicuro)". Inoltre bisogna scegliere componenti con "caratteristiche tali da ridurre i diversi rischi o condizioni di fastidio (ad esempio: sedute con base a 5 razze per evitare il ribaltamento, sedute con superfici morbide e traspiranti, arredi senza spigoli o angoli vivi)".

La postazione di lavoro deve poi "permettere cambiamenti di posizione, deve poter essere flessibile per adattarsi secondo le diverse attività svolte, e deve permettere una facile manutenzione".

In ogni caso, partendo da una adeguata progettazione della postazione e da un'idonea scelta degli arredi, "è fondamentale che l'operatore mantenga una **postura corretta** durante il lavoro, per non rendere inefficaci anche il progetto con le migliori caratteristiche".

Lavoro al videoterminale: la posizione dei piedi, della schiena e delle braccia

Si ricorda che per favorire una postura corretta, che non causi traumi al sistema muscoloscheletrico e che non comporti un eccessivo affaticamento della vista, il D.Lgs. 81/2008 e la normativa tecnica forniscono utili indicazioni.

A questo proposito il riporta alcune indicazioni per quanto riguarda la **posizione della schiena e delle braccia**: "l'operatore seduto al piano di lavoro deve poter mantenere la schiena diritta, sorretta da un adeguato appoggio lombare, le braccia devono essere verticali, senza che vi sia la necessità di tenere le spalle sollevate, gli avambracci devono poter restare orizzontali, paralleli al piano di lavoro, appoggiandosi su questo o sui braccioli, e le mani sono parallele sulla tastiera, che deve essere abbastanza ampia da non costringere a piegare i polsi lateralmente; nel caso di uso del mouse deve esserci la possibilità di un appoggio dell'avambraccio, evitando in ogni caso l'appoggio forzato sul polso".

Inoltre il **sedile** "deve essere regolato in modo che sia sostenuto il tratto lombare, che deve formare un angolo con la seduta di 90-100°. Al di sotto del piano di lavoro i piedi devono avere uno stabile appoggio, eventualmente grazie all'uso di un poggiapiedi regolabile, mantenendo un angolo di 90 gradi alla caviglia, e le ginocchia devono formare un angolo di 90° tra cosce e gambe. Comunque al di sotto del piano deve esserci sufficiente spazio perché durante il lavoro sia possibile cambiare posizione, distendere le gambe, muovere le caviglie, ecc.".

Nelle note si ricorda che se la posizione con le ginocchia piegate a 90° è considerata uno standard, "da un punto di vista ergonomico si tratta comunque di una posizione diversa dalla posizione neutra/rilassata: aumentare l'angolo oltre i 90°, pur mantenendo un buon appoggio, è dunque consigliato". Inoltre "per aiutare la circolazione sanguigna sono opportuni frequenti cambiamenti di posizione".

Si indica poi che:

- "la piega delle ginocchia non deve appoggiarsi forzatamente sul bordo della seduta, né le ginocchia devono restare stabilmente più in alto dell'articolazione delle anche";
- "la testa deve essere diritta, non inclinata verso l'alto o verso il basso (lo schermo non deve essere più in alto degli occhi), e la disposizione di video, tastiera o altri elementi deve essere frontale all'operatore, per non richiedere posizioni ruotate della testa; devono essere evitate anche ampie o frequenti rotazioni di testa e collo (ad esempio uno schermo utilizzato continuamente non può essere posto lateralmente, come è possibile invece quando l'attività prevalente non richiede di guardare lo schermo)";
- "testa, collo e spalle devono avere libertà di movimento".

Non bisogna poi dimenticare che la posizione "non deve essere tenuta fissa, né deve essere troppo rigida, per garantire sia che non si accumuli stress muscoloscheletrico, sia che non ci siano problemi circolatori, soprattutto a carico delle gambe: è possibile cambiare posizione, inclinandosi in avanti, appoggiandosi indietro, spostando le gambe e le braccia; se possibile devono essere evitate posizioni col busto ruotato o inclinato lateralmente (ad esempio con la testa appoggiata su una mano), con la testa piegata in avanti, con le spalle sollevate, o con il bacino troppo scivolato in avanti, in quanto causano sovraccarichi locali del sistema muscoloscheletrico".

Nel caso poi dell'utilizzo di una postazione di lavoro che richieda la **postura in piedi**, "le raccomandazioni per la parte superiore del corpo, braccia, collo e spalle restano le stesse. Le gambe devono avere un appoggio stabile, senza dislivelli; al di sotto del piano di lavoro deve essere disponibile uno spazio minimo per i piedi di almeno 15 cm di altezza e profondità, ma per permettere i cambiamenti di posizione questo spazio deve essere di almeno 45-60 cm, alto fino alle anche più lo spessore della coscia, e deve essere presente un poggiapiedi che permetta di variare l'appoggio sollevando alternativamente uno dei piedi. Possono essere utilizzati particolari sedili, adatti a una postura eretta".

Lavoro al videoterminale: le condizioni ottimali del piano di lavoro

Riportiamo poi qualche indicazione relativa al **piano di lavoro**.

Si indica che, come condizione generale, "il piano di lavoro deve essere di ampiezza tale da poter disporre convenientemente tutti gli strumenti necessari all'attività, consentendo la necessaria libertà di movimento per utilizzarli agevolmente, e permettere l'appoggio delle mani e delle braccia (serve uno spazio di appoggio di circa 10-20 cm)".

L'operatore ? continua il documento ? "deve poter utilizzare i diversi dispositivi mantenendo sempre una posizione confortevole, senza dover estendere o ruotare in modo improprio il corpo. Al di sotto del piano deve esserci lo spazio per un comodo movimento delle gambe, per permettere di cambiare posizione durante l'attività (si consideri una profondità di almeno 70 cm, con uno spazio tra le cosce e la parte inferiore del piano)".

Inoltre il piano di lavoro deve essere stabile, "in grado di sostenere tutto il materiale d'uso, ma anche sostenere senza cedere o ribaltarsi il peso di una persona che si appoggi su un bordo o su un angolo. Come ulteriore indicazione, il piano non deve avere spigoli vivi, ma arrotondati".

Infine, per quanto riguarda l'altezza, "in condizioni ottimali dovrebbe essere regolabile a seconda delle esigenze dell'operatore, ma in generale deve essere tale da permettere che l'operatore mantenga la schiena diritta e le braccia possano essere verticali, con gli avambracci paralleli al piano stesso, eventualmente appoggiati sul piano (anche grazie alla regolazione adeguata della seduta ed eventualmente l'uso di un poggiapiedi)".

Rimandiamo alla lettura integrale del documento che riporta ulteriori indicazioni su:

- sedili da VDT
- poggiapiedi
- disposizione del videoterminale e delle sue periferiche
- disposizione degli arredi e vie di passaggio

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, " La postazione al Videoterminale", a cura di Nicoletta Todaro, sezione "conoscere il rischio" ? edizione marzo 2013 (formato PDF, 271 kB).

Leggi gli altri articoli di PuntoSicuro sull'uso dei videoterminali

 Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it