PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 24 - numero 5155 di Martedì 03 maggio 2022

Lavoro e postura in piedi: ergonomia e strategie di prevenzione

Una relazione si sofferma sul mantenimento prolungato della postura in piedi statica al lavoro. La strategia di prevenzione per evitare una posizione in piedi prolungata e l'ergonomia della postazione di lavoro.

Bilbao, 3 Mag ? Come ricordato in alcune recenti pubblicazioni dell'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro (EU-OSHA) sui rischi delle posture sedute statiche, il lavoro dovrebbe offrire buone **condizioni di lavoro ergonomiche**, e le postazioni di lavoro e i posti di lavoro dovrebbero essere progettati in modo da evitare, se possibile, **posture statiche**, sedute o in piedi, prolungate nel tempo.

Affrontare il problema della **permanenza prolungata in piedi** sul posto di lavoro "fa parte della strategia per rendere il lavoro maggiormente sostenibile e per tutelare meglio la salute dei lavoratori e delle aziende": quando lavorano in piedi, "i lavoratori devono potersi muovere, allungarsi e alternare la loro posizione e devono anche poter variare tra lo stare in piedi, lo stare seduti e lo stare appoggiati. Devono poter fare delle pause per sedersi e muoversi quando necessario".

A ricordarlo e la relazione EU-OSHA "**Il mantenimento prolungato della postura in piedi statica al lavoro. Effetti sulla salute e 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), che esamina la portata del fenomeno della posizione in piedi prolungata, gli effetti sulla salute, gli orientamenti sui 'limiti di sicurezza' per la permanenza continuativa in piedi e le pratiche di prevenzione.

Dopo aver già presentato il documento, l'articolo si sofferma oggi sui seguenti argomenti:

- L'opposto di stare seduti non è stare in piedi ma muoversi
- Posizioni in piedi: strategie e pratiche di prevenzione
- La postura in piedi prolungata è indispensabile?

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[CSRS05_ERGO] ?#>

L'opposto di stare seduti non è stare in piedi ma muoversi

Nel documento, connesso alla campagna 2020-2022 " Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!", si riportano alcuni consigli e riflessioni sulla base degli **orientamenti** presi in considerazione nella relazione:

- "I problemi dovuti a una posizione in piedi forzata prolungata possono verificarsi quando ogni giorno si mantiene una posizione in piedi per un tempo di 15 minuti o più.
- Per posizione in piedi forzata prolungata si intende essere costretti a stare in piedi in un punto specifico o in prossimità di esso (entro $1m^2$ senza uscire da questa area).
- Evitare di stare in piedi sul posto di lavoro per lunghi periodi di tempo:
  - ◊ per più di un'ora ininterrottamente; e/o
  - ◊ per un tempo complessivo di oltre quattro ore durante l'intero arco della giornata.
- Alternare il più possibile le posizioni nelle seguenti proporzioni:
  - ◊ 30 % in piedi;
  - ◊ 60 % seduti;
  - ◊ 10 % camminare/muoversi/andare in bicicletta.

Si sottolinea, come ricordato anche nel documento " Il mantenimento prolungato della postura seduta statica al lavoro. Effetti sulla salute e suggerimenti di buone pratiche. Sintesi", che "l'opposto di stare seduti non è stare in piedi, ma muoversi. Quindi, anche se spesso risulta utile disporre di un tavolo che consenta di alternare un lavoro da seduti e in piedi, questo non è sufficiente, perché si alternano sempre due posture statiche".

Posizioni in piedi: strategie e pratiche di prevenzione

Riguardo alla **prevenzione** si segnala, dunque, che l'obiettivo generale è quello "di evitare, se possibile, una posizione in piedi forzata prolungata, di raggiungere un equilibrio tra lo stare in piedi, stare seduti e muoversi e di rendere il lavoro più dinamico". E che le azioni per evitare una posizione prolungata in piedi dovrebbero essere attuate all'interno di una "strategia che adotti un approccio sistematico, utilizzi i dati della valutazione del rischio e segua una gerarchia di misure di prevenzione".

In particolare, una **strategia di prevenzione per evitare una posizione in piedi prolungata** "dovrebbe comprendere i seguenti aspetti:

- fornire una **postazione di lavoro ergonomica e condizioni ambientali** adeguate, tra cui una sedia sedile, uno sgabello e una postazione di lavoro adatti; prevedere la **regolabilità** (dell'altezza del piano di lavoro, della seduta, delle postazioni di lavoro ibride in piedi-da seduti, ecc.) è importante per un lavoro sicuro e confortevole;
- **organizzare il lavoro per limitare la posizione in piedi**, bilanciare i compiti da svolgere e prevedere possibilità di rotazione dei compiti, pause quando necessario, ecc. Dare ai lavoratori un controllo sufficiente delle modalità di lavoro, ad esempio dare loro l'opportunità di modificare il loro modo di lavorare e di fare pause quando necessario. Può essere utile stabilire i tempi massimi di permanenza in piedi;
- **introdurre misure supplementari per ridurre i rischi se non è possibile evitare le posizioni in piedi**, ad esempio tappetini e solette imbottite;
- incoraggiare la consultazione e il **coinvolgimento attivo dei lavoratori** - questo aspetto è importante per tutti gli aspetti della strategia;
- **promuovere un comportamento salutare,** ad esempio attraverso la formazione con programmi educativi sulla posizione in piedi prolungata e sulla cura della schiena e la relativa sensibilizzazione su questo tema. Questa misura risulta inefficace se non viene attuata insieme agli altri elementi sopra menzionati;
- **attuare politiche e pratiche organizzative** per garantire che ciò venga messo in pratica, ad esempio misure che consentano ai lavoratori di segnalare problemi legati al lavoro in piedi".

Il documento riporta anche alcuni elementi importanti dell'**ergonomia della postazione di lavoro** per il lavoro in piedi:

- "progettare la postazione di lavoro e organizzare il lavoro in modo da permettere ai lavoratori di alternare sufficientemente la posizione in piedi, l'utilizzo di uno sgabello, la posizione da seduti su una sedia e/o camminare;
- progettare le postazioni di lavoro in base ai compiti da svolgere, ad esempio tenendo conto dell'altezza ottimale a cui svolgere il compito lavorativo per evitare che i lavoratori debbano lavorare a un'altezza o a una distanza dal corpo eccessive;
- assicurarsi che ci sia sufficiente spazio per gambe, ginocchia e piedi;
- progettare le postazioni di lavoro per evitare posizioni scomode del collo o del tronco, ad esempio durante l'osservazione di schermi o l'uso di strumenti e la manipolazione di oggetti".

La postura in piedi prolungata è indispensabile?

Ricordando che, come segnalato nel primo articolo di presentazione del documento, la posizione in piedi forzata prolungata è legata a vari gravi problemi di salute, è necessario, laddove possibile, "organizzare il lavoro in modo da evitare e limitare tale posizione nonché per migliorare l'ergonomia e le condizioni di lavoro quando viene svolta un'attività assumendo una posizione in piedi".

Riprendiamo dalla relazione altri **fattori e strategie di prevenzione**:

- "si dovrebbe evitare di imporre una posizione in piedi quando non indispensabile";
- "un buon motto è 'sedersi quando serve, stare in piedi quando è necessario e muoversi quando è possibile'. Quando è necessario stare in piedi, la posizione in piedi su un punto fisso dovrebbe essere sostituita da una posizione in piedi più attiva o dinamica. Una breve pausa per muoversi effettuata ogni 30 minuti è importante";
- "l'approccio generale per evitare o limitare una posizione in piedi forzata prolungata sul posto di lavoro dovrebbe prevedere una strategia di prevenzione che eviti la permanenza in piedi non necessaria, garantisca una buona ergonomia del posto di lavoro, promuova il movimento sul posto di lavoro e assicuri la partecipazione dei lavoratori. L'adattabilità delle postazioni di lavoro, le possibilità di lavorare in vari modi e la possibilità per i lavoratori di prendersi una pausa dal lavoro in piedi quando necessario costituiscono elementi importanti. Infine, se non è possibile evitare la posizione in piedi forzata, esistono misure per alleviare i suoi effetti negativi sulla salute, come l'uso di tappetini e solette imbottite".

Infine, come per tutti i disturbi muscoloscheletrici (DMS), si sottolinea che è importante "segnalare tempestivamente i problemi legati a una posizione in piedi prolungata".

Segnaliamo, in conclusione, che il documento, che vi invitiamo a leggere integralmente, riporta non solo ulteriori suggerimenti per la prevenzione ed esempi di buone pratiche sul posto di lavoro, ma anche precise indicazioni per i responsabili politici.

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 in piedi statica al lavoro. Effetti sulla salute e 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