PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 15 - numero 3066 di venerdì 12 aprile 2013

Operatori sanitari: movimentazione manuale dei pazienti e dei carichi

Nel mondo ospedaliero una delle principali cause di disturbi acuti e cronici del rachide è la movimentazione manuale dei pazienti e dei carichi. Le attrezzature di sollevamento, l'equilibrio, gli esercizi e le indicazioni per assumere adeguate posture.

Alba/Bra, 12 Apr ? Riprendiamo ad affrontare i rischi degli **operatori sanitari** nelle strutture ospedaliere attraverso quanto pubblicato dal Servizio di Prevenzione e Protezione dell' Azienda Sanitaria Locale Cn2 Alba-Bra sul proprio sito in relazione alla valutazione dei rischi. Una valutazione che prevede l'identificazione delle sorgenti di rischio presenti nel ciclo lavorativo, l'individuazione e la stima dei conseguenti rischi d'esposizione.

Dopo aver parlato ampiamente di rischi fisici e di rischi biologici non possiamo non soffermarci su una delle frequenti cause di disturbi acuti e cronici del rachide tra coloro che devono assistere persone malate: la **movimentazione manuale dei pazienti**.

Spesso PuntoSicuro ha sottolineato come siano proprio gli **infermieri** una delle "categorie professionali più colpite, già nei primi anni di lavoro, da patologie alla colonna vertebrale". In particolare il legame tra queste patologie e gli sforzi fisici e le conseguenti patologie è più elevato "laddove bisogna assistere soggetti immobilizzati o poco collaboranti (rianimazione, ortopedia, fisiatria, chirurgia, geriatria, ecc.). La prevenzione in questo campo non è facile; un paziente non è un qualsiasi oggetto pesante ma ha caratteristiche ed esigenze particolari di cui bisogna tenere conto per non fargli, oltre che non farsi, male".

Il sito ricorda che se le **metodologie di trasferimento** possono variare in relazione all'entità/ tipologia della disabilità del paziente, quest'ultimo può essere suddiviso in due categorie:
- "**paziente collaborante**, il paziente può sfruttare una residua capacità di movimento;
- **paziente non o scarsamente collaborante**, il paziente non può aiutare il movimento né con gli arti superiori, né con gli arti inferiori".

Per favorire una movimentazione corretta si sottolinea inoltre che il corpo risulta in equilibrio "quando la linea di gravità cade all'interno della base di appoggio. Un corpo è maggiormente stabile quando la base di appoggio è ampia e il centro di gravità è basso. La base di appoggio del corpo umano in stazione eretta è costituita dalla pianta dei piedi e dallo spazio interposto. Mantenendo i piedi uniti, la base di appoggio è più piccola e quindi l'equilibrio è instabile. Divaricando gli arti inferiori si rende la base di appoggio più ampia, migliorando l'equilibrio della posizione".

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[DVD007] ?#>

Veniamo alla **prevenzione** che è possibile con l'istituzione di **corsi di addestramento** per il personale infermieristico (per apprendere le corrette modalità di sollevamento) e con l'utilizzo di **specifiche attrezzature** per il sollevamento dei pazienti. Ad esempio:
- "la **traversa** che permette di muovere il paziente nel letto senza avvicinarsi troppo, stando in ginocchio o in piedi;
- il **trapezio** (o balcanica) che permette al paziente di collaborare durante gli spostamenti nel letto;
- la **tavola di trasferimento** che è usata per far scivolare il paziente da una superficie all'altra;
- il **sollevatore meccanico** che agisce sollevando il paziente sistemato in una robusta imbracatura".

Sul sito sono disponibili anche due **documenti** relativi a utili esercizi per il personale (" **Esercizi Movimento e Benessere 2012**") e ad alcune indicazioni teoriche riportate dai fisioterapisti della S.O.C. Medicina fisica e riabilitazione (" **Materiale Teorico Movimento e Benessere 2012**").

Un altro rischio a cui sono esposti gli operatori sanitari è quello relativo alla **movimentazione manuale dei carichi**, cioè "l'operazione di trasporto o di sostegno di un carico ad opera di uno o più lavoratori, comprese le azioni di sollevare, deporre, spingere, tirare, portare o spostare un carico che per la sua caratteristica o in conseguenza di condizioni ergonomiche sfavorevoli, può comportare tra l'altro rischi di lesioni dorso-lombari".

La movimentazione manuale di un carico (MMC) può costituire un rischio dorso-lombare nei casi in cui "il carico sia troppo pesante, sia ingombrante o difficile da afferrare, sia in equilibrio instabile o sia collocato in una posizione tale per cui deve essere tenuto o maneggiato ad una certa distanza dal tronco".
Se la movimentazione manuale di un carico ad opera di un lavoratore non può essere evitata, occorre tuttavia adottare alcune misure preventive in modo che essa sia quanto più possibile sicura e sana.

Partendo dal presupposto che una corretta postura rende tutto quello che si fa più semplice e sicuro, sul sito sono riportate alcune **indicazioni specifiche per gli operatori**:
- "verificate che le vie da percorrere siano sgombre da materiali che possano costituire ostacolo o inciampo;
- verificate che la natura del pavimento non presenti pericoli di scivolamento, buche, ecc.;
- verificate che il piano di lavoro sia alla giusta altezza in modo che le spalle e le ginocchia possano rimanere rilassate;
- muovetevi con il peso vicino al corpo, piegate le ginocchia e tenete la schiena e il collo rilassati tenete la schiena diritta;
- evitate di ruotare solo il tronco, ma girate tutto il tronco. Non compite torsioni accentuate con la colonna vertebrale;
- chiedete aiuto se il peso è troppo voluminoso o pesante (>= di 30 Kg per gli uomini e >= di 20 Kg per le donne) per una sola persona;
- utilizzate uno sgabello o gradini o scala a pioli (verificandone preventivamente la stabilità) per raggiungere tutti i carichi che sono ad un'altezza superiore alle spalle".

Concludiamo ricordando che anche in questo caso sul sito è disponibile un documento " **Movimentazione manuale dei carichi: informazioni utili per il vostro benessere**", il materiale di un corso di autoformazione multimediale (non aggiornato al D.Lgs. 81/2008) che riporta indicazioni su:
- alterazioni più frequenti a carico di vertebre, dischi intervertebrali, nervi;
- attività e gruppi maggiormente a rischio;
- elementi che possono presentare rischi per l'operatore (carico, sforzo richiesto, caratteristiche dell'ambiente, esigenze legate all'attività, ...);
- precauzioni da seguire;
- metodo NIOSH;
- consigli nel sollevamento e trasporto;
- esercizi utili.

I **documenti** disponibili:
- " Esercizi Movimento e Benessere 2012" (formato PDF, 650 kB);
- " Materiale Teorico Movimento e Benessere 2012" (formato PDF, 1.4 MB);
- " Movimentazione manuale dei carichi: informazioni utili per il vostro benessere" (formato PDF, 10.93 MB).

" Principali rischi in ambiente ospedaliero", spazio online a cura del Servizio di Prevenzione e Protezione dell'Azienda Sanitaria Locale Cn2 Alba-Bra.

RTM

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.