

### Piu' pause per prevenire danni alla schiena

*I risultati di uno studio statunitense su un campione di lavoratori addetti alla movimentazione manuale di carichi.*

Pubblicità

Coloro che sollevano pesi durante tutta la giornata lavorativa, dovrebbero fare frequenti pause per non pregiudicare la salute della propria schiena. Lo sostiene uno studio condotto dall'Università dell'Ohio.

Campione dello studio erano lavoratori, 6 esperti e 4 apprendisti, che sollevavano scatole su nastri trasportatori per otto ore al giorno. Durante questa attività i ricercatori hanno misurato, attraverso una apparecchiatura non invasiva, la quantità di ossigeno che arrivava fino ai muscoli lombari.

Il livello di ossigeno è indicativo per valutare l'affaticamento dei muscoli. Un affaticamento eccessivo può essere collegato a danni a livello della schiena.

Nel corso delle prove, malgrado i lavoratori stessero effettuando lo stesso lavoro e alla stessa frequenza, i muscoli richiedevano maggiore ossigeno con il trascorrere della giornata lavorativa. La pausa pranzo di mezz'ora ha aiutato i muscoli a recuperare dallo sforzo della mattinata, ma quando i lavoratori iniziavano nuovamente a sollevare i carichi, il bisogno di ossigeno si alzava rapidamente e continuava a crescere durante il pomeriggio. La richiesta di ossigeno, e quindi lo sforzo dei muscoli, è risultato maggiore nel pomeriggio.

Due pause da 15 minuti, una a metà mattina e una a metà pomeriggio, hanno aiutato i muscoli a recuperare un po', ma non come la pausa pranzo di mezz'ora.

Lo studio ha suggerito che il bisogno di ossigeno per i muscoli dorsali nei lavori di sollevamento cresce con il tempo e i lavoratori con esperienza rispondono diversamente dagli apprendisti.

Maggiore affaticamento è stato inoltre riscontrato tra i lavoratori con minore esperienza.

Lo studio, curato da William Marras, è stato pubblicato sulla rivista Clinical Biomechanics.

Pubblicità



Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.