

# Postura e videoterminalisti: un intervento per migliorare la prevenzione

*L'esempio di un'attività per analizzare i comportamenti dei videoterminalisti e, in particolare, le posture ed i rischi correlati. Un modulo per verificare le posizioni al computer. A cura di Fausto Oggioni, RSPP.*

*Non c'è dubbio che, per migliorare le strategie di prevenzione aziendali, non basti conoscere gli aspetti normativi connessi ai vari rischi in materia di salute e sicurezza sul lavoro. È anche importante condividere ed essere informati sulle **buone prassi**. Ancor più se queste riguardano aspetti e attività cresciute notevolmente in questi anni a causa delle modifiche organizzative dovute alla pandemia da COVID-19.*

*Per questo motivo pubblichiamo oggi un contributo di un lettore, l'**RSPP Fausto Oggioni**, che riporta utili esperienze relative ad un intervento in materia di posture ed ergonomia dei **videoterminalisti**.*

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[SA076] ?#>

## Non solo produzione

Nei grandi stabilimenti ed in particolare in presenza di rischio alto per la sicurezza, siamo normalmente portati a focalizzare la nostra attività sui reparti produttivi, dove il rischio è maggiore, sia per probabilità che per gravità, lasciando in disparte quelle mansioni e quei luoghi del lavoro normalmente ritenuti a basso rischio. Tra queste attività vi è sicuramente il lavoro degli **impiegati videoterminalisti**. L'attività eseguita, all'interno di un importante progetto pluriennale focalizzato su sicurezza e comportamenti secondo i dettami della Sicurezza Comportamentale, aveva lo scopo di analizzare i comportamenti dei videoterminalisti ed, in particolare, le posture ed i rischi correlati.

## Il metodo

Per poter eseguire un'analisi efficace era necessario predisporre un metodo che avesse valenza scientifica a predisporre un'immagine il più possibile coerente con la realtà in confronto sia con i dettami normativi che con le basi dell' ergonomia al videoterminale. Metodo che doveva avere immediatezza nel registrare i comportamenti ma anche nell'essere rappresentabile semplicemente nei risultati.

Il metodo di lavoro è stato suddiviso in tre momenti:

- Audit comportamentale;
- Valutazione dei dati;
- Incontri formativi;

gli audit sono stati eseguiti da personale dell'ufficio HSE (RSPP e ASPP) su tutti gli uffici dello stabilimento principale, gli audit sono stati differenziati in un audit finale avvisando i responsabili e necessario alla compilazione del report ed alcuni pre-audit (non avvisando) di osservazione delle posture in modo casuale annotando le modalità di lavoro e le posture utilizzate così da confrontarle con l'audit finale ed avere un risultato il più oggettivo possibile v/s il comportamento delle persone.

Il **modulo di audit** allegato potrebbe sembrare elementare ma soddisfa i requisiti base del controllo di una postura ottimale, della facilità di utilizzo da parte degli auditor ma, soprattutto, di semplice lettura da parte dei responsabili/preposti e delle persone degli uffici durante gli incontri finali.

Il metodo di valutazione è così **quali-quantitativo**, dare un valore numerico ad un comportamento seguendo le posizioni mantenute durante l'attività, il risultato è inoltre estremamente descrittivo ed intuitivo.

Infine, a conclusione della valutazione di ogni singolo reparto si è organizzato un **incontro formativo** dove esporre le basi di una corretta postura e gestione dello spazio a disposizione, spiegare il metodo di audit e dare riscontro di quanto osservato durante gli audit.

## Risultato audit

L'immagine alla fine degli audit ha riportato una situazione variegata, come la postura alla sedia, la posizione di tastiera e video, nell'utilizzo corretto del mouse rispetto alla posizione delle mani e del polso ed anche nell'utilizzo corretto di pause che possano dare sollievo al mantenimento di posizioni non corrette per tempo prolungato.

Il problema principale si è riscontrato nella **posizione mano/braccio**, dipeso sia dalla modalità di utilizzo del mouse (mano ad uncino con dita alte aperte sui tasti) che del braccio, non sempre appoggiato (verso il gomito o mancante con tastiera vicino al bordo scrivania) in modo da agevolare un appoggio del polso e nell'avere una posizione corretta rispetto alla tastiera (mani aperte verso l'esterno).

Tendenzialmente positiva la **posizione degli occhi** rispetto al video e la posizione delle gambe, si è comunque invitate le persone a verificare, tramite il modello di postura contenuto nel pieghevole ed esposto durante la formazione, la necessità di richiedere un supporto per il video od un poggiatesta per poter avere una posizione delle gambe corretta.

In alcuni casi l'utilizzo del solo **portatile** ha reso necessario ricordare alle persone che è bene richiedere tastiera e video esterni da collegare, non stare 8 ore al portatile in ufficio quando è possibile avere degli ausili così da assumere facilmente posture corrette.

Nell'allegato il modulo utilizzato per gli audit con indicazione del risultato. Sono stati inseriti non i risultati medi tipici ma i vari comportamenti, ad esempio di quanto osservato.

## Formazione

La formazione successiva agli audit è stata concepita sia come trasmissione di informazioni ma, soprattutto, come dibattito con le persone sul risultato degli audit, focalizzando sull'ufficio di appartenenza, senza far paragoni se non in modo casuale e comunque, così come per la descrizione dei risultati, del tutto anonimi e riferiti al "John Doe" di turno.

Così organizzata - visione insieme del pieghevole, il commentare i risultati dell'audit e, in alcuni casi, direttamente negli uffici dove le persone operano e non in sala riunioni - si sono generate discussioni partecipate con la richiesta da parte delle persone di avere maggior controllo da EHS, del modo di lavorare, a miglioramento delle proprie posture durante le ore di lavoro al videoterminale.

Si sono invitate le persone ad **autoregolarsi** ma anche a chiedere ai propri colleghi di provare a verificare come si lavora, una sorta di specchio come nelle palestre a verifica della buona esecuzione degli esercizi, generando un metodo di condivisione delle buone prassi e del promuovere le discussioni sulla sicurezza e salute sul lavoro.

La formazione è stato anche luogo, con l'aiuto di un consulente esterno, del ricordare come il nostro corpo reagisce alle posizioni che assume, agli sforzi che sembrano minimi ma che possono portare a problemi di vario genere, non ultimo la nota sindrome del tunnel carpale od anche fastidiosi mal di schiena e cervicali così comuni tra gli impiegati.

Questo ha dato anche la possibilità di ricordare che una **vita attiva**, con corretta alimentazione ed attività fisica, aiutano a ridurre il rischio delle patologie correlate alle posture statiche e ripetute dovute all'attività professionale.

Movimento ed attività che possono essere adottati anche in ufficio, alzarsi per telefonare o per andare alla stampante, non chiamare colleghi al telefono ma recarsi di persona negli uffici quando possibile, oltre alle consuete pause caffè o pranzo (si è anche ricordato che mangiare in ufficio non aiuta).

## Postura e lavoro agile

Un aspetto importante sono state le domande rispetto al lavoro agile nel tempo del COVID, modalità alla quale la maggior parte delle persone presenti agli audit ed alla formazione ha aderito, in particolare sulla gestione delle postazioni di lavoro.

Ovviamente l'azienda non può entrare nelle case e verificare se il mobilio è aderente a quanto indicato dalla normativa e dai manuali di ergonomia del lavoro, si è quindi impostata la discussione sul **posizionamento degli strumenti** rispetto a luce, tipo di supporto, aria intorno inteso come spazio di lavoro e sulla possibilità di muoversi così da non mantenere il corpo nella stessa posizione per tempi prolungati.

L'aspetto rimarcato dalla maggior parte delle persone è come il lavorare a casa consente di costruire una sorta di "confort zone libera", ovvero senza limiti su come posizionarsi o su dove lavorare, trovando così riscontro alla domanda posta: la maggior parte delle persone non mantiene posture corrette nel lavoro agile all'esterno dell'ufficio.

Val la pena sottolineare come i dibattiti con gli impiegati abbiano portato a conclusioni simili a quanto indicato nell' [articolo di Piero I. Quarantino su PuntoSicuro 5201](#). L'articolo, citando un lavoro del 2003, si chiede quanto oggi di quell'analisi sia applicabile. Ebbene, seppur con le dovute diversità nel campionamento, in nazioni differenti, aziende diverse e a distanza di 19 anni, da quanto discusso durante gli incontri, circa il 75% delle persone percepisce i medesimi effetti sia in positivo che in negativo.

## Conclusione

Il lavoro si è svolto su 3 mesi suddividendo in modo casuale gli uffici degli 11 reparti da osservare per un totale di 15 ore di audit dove sono state verificate le posture di 97 impiegati; a seguito degli audit vi sono stati 10 incontri di formazione con 105 presenze, con un 95% delle persone totale dei reparti presenti.

Non crediamo aggiungano maggior stimolo alla discussione le percentuali si/no rispetto alle posizioni corrette, ma siamo convinti che l'aspetto principale sia stato sottolineare come la **cultura della sicurezza** debba essere trasversale per tutte le mansioni, anche quelle che sembrano distanti in quanto non appartenenti alle fasce maggiormente critiche dei calcoli PxG.

Il risultato complessivo di questo lavoro è positivo per vari aspetti: ri-collegare persone che difficilmente partecipano ad attività sulla sicurezza ed igiene del lavoro, alimentare curiosità nelle persone rispetto all'ascoltare i segnali del proprio corpo così come imparare a chiedersi se questi segnali, sul posto di lavoro, si amplificano o risultano fastidiosi.

Infine un invito, a noi professionisti della sicurezza, a non escludere nessuna mansione, anche se appare priva di particolari rischi, dai nostri programmi di lavoro, di reiterazione della formazione, di analisi dei comportamenti non sicuri e di avvicinamento di tutti i lavoratori alle problematiche legate alla sicurezza sul lavoro.

**Fausto Oggioni,**

*Responsabile Sicurezza, Ambiente e Servizi Generali - RSPP*

*Scarica il documento citato nell'articolo:*

["Modulo verifica comportamentale posizioni al PC", a cura di Fausto Oggioni, 2022](#)



Licenza Creative Commons

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

---

**[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)**