PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 23 - numero 5003 di Venerdì 10 settembre 2021

Quali sono i rischi per la salute della postura seduta prolungata?

Una relazione si sofferma sui rischi del mantenimento prolungato della postura seduta statica al lavoro. Quanto tempo trascorriamo seduti? Quali sono i lavoratori più a rischio? Quali sono gli effetti sulla salute della posizione seduta prolungata?

Bilbao, 10 Set ? Nei mesi scorsi il nostro giornale ha cercato di evidenziare un **rischio emergente** lavorativo, molto diffuso in conseguenza dei mutamenti organizzativi correlati all'emergenza COVID-19, la **sedentarietà** prolungata nel tempo. E per farlo abbiamo intervistato (" La pandemia, il lavoro agile e i rischi del lavoro sedentario") **Francesco Draicchio**, Responsabile del Laboratorio di ergonomia e fisiologia dell'Inail che ha ricordato i tanti rischi per la salute dei lavori sedentari.

Torniamo a parlarne oggi con riferimento ad un recente documento, connesso alla campagna 2020-2022 " Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!", con cui anche l'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro (EU-OSHA) affronta il problema del **mantenimento prolungato di una posizione seduta statica** durante l'attività lavorativa.

La relazione " Il mantenimento prolungato della postura seduta statica al lavoro. Effetti sulla salute e suggerimenti di buone pratiche. Sintesi", commissionata dall'Agenzia europea, esamina la portata del fenomeno del lavoro sedentario e i suoi effetti sulla salute e formula raccomandazioni sui limiti di tempo per la posizione seduta.



Nell'articolo di presentazione del documento ci soffermiamo sui seguenti argomenti:

- Quanto tempo trascorriamo seduti quando lavoriamo?
- Quali sono i lavoratori e le situazioni più a rischio?
- Quali sono gli effetti sulla salute della posizione seduta prolungata?

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0709] ?#>

Quanto tempo trascorriamo seduti quando lavoriamo?

La relazione ? 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) ? spiega innanzitutto che cosa si intenda per **mantenimento prolungato della posizione seduta**.

Il mantenimento della posizione seduta "si definisce **prolungato** quando ha una durata pari o superiore a 2 ore continuative per volta e presenta le seguenti caratteristiche:

- basso consumo energetico;
- postura seduta del corpo;
- lavoro muscolare carico statico (sforzo fisico per mantenere la stessa posizione)".

Quanto tempo trascorriamo seduti quando lavoriamo?

La relazione indica che secondo i dati di Eurobarometro del 2013 nell'Unione Europea "**il 18% degli adulti sta seduto per più di 7,5 ore complessivamente durante la giornata**". I tempi più elevati "si registrano nei paesi scandinavi e quelli più bassi in paesi come l'Italia, il Portogallo e la Spagna".

Inoltre secondo altri dati, quelli di Eurostat del 2017, "**il 39% dei lavoratori dell'UE svolge la propria attività lavorativa da seduti**; tale percentuale comprende gli addetti a lavori d'ufficio che prevedono l'utilizzo del computer, il personale dei call center e i conducenti di veicoli". E secondo un'indagine europea sulle condizioni di lavoro (*Sesta indagine europea sulle condizioni di lavoro ? Relazione generale*), **il 28% dei lavoratori "dichiara di mantenere una posizione seduta quasi tutto il tempo** e il 30% per una durata compresa tra un quarto e tre quarti dell'attività lavorativa". E il 31% delle donne "ha segnalato di mantenere quasi sempre una posizione seduta, contro il 25% degli uomini".

La percentuale delle persone che lavora con computer, portatili o tastiere, per tutto il tempo o quasi, "è aumentata dal 17,6% nel 2000 al 30,3% nel 2015".

E, con riferimento all'edizione 2019 dell'indagine europea tra le imprese sui rischi nuovi ed emergenti, si può affermare che "**il secondo fattore di rischio** segnalato con maggiore frequenza nell'UE-27 (61% delle sedi) **è il mantenimento prolungato della posizione seduta**".

Ed è evidente che le misure di contenimento dell'emergenza COVID-19, con i lockdown e l'incremento delle attività in smart workingo telelavoro, non possono che aver reso tale rischio ancora più diffuso tra i lavoratori.

Quali sono i lavoratori e le situazioni più a rischio?

Quali sono i **lavoratori più a rischio** in relazione al mantenimento prolungato della **posizione seduta**?

Il documento indica che chi lavora in **ufficio** "è maggiormente soggetto al rischio di mantenimento prolungato della posizione seduta".

Tuttavia anche altri impieghi e attività professionali comportano periodi prolungati in questa posizione. Ad esempio "quelli di

autisti, piloti, gruisti, operatori di macchinari per la cucitura, operai delle linee di assemblaggio e addetti presso sportelli di servizio e laboratori, call center e sale di controllo".

Inoltre "chi **lavora da casa** può tendere a lavorare più a lungo senza fare pause, in condizioni ergonomiche potenzialmente peggiori rispetto a quelle presenti in ufficio".

Si segnala, come ricordato tra i dati, che le **donne** "dichiarano più degli uomini di mantenere quasi sempre una posizione seduta durante il lavoro. Inoltre, sono altamente rappresentate in alcune attività svolte prevalentemente da seduti, quali lavori d'ufficio e di micro-assemblaggio, e considerate anche di basso livello. Ciò può comportare che non abbiano controllo sulle modalità di lavoro, tra cui le pause per alzarsi e muoversi".

Si ricorda che le donne in stato di gravidanza "devono evitare il mantenimento prolungato della posizione seduta, facendo frequenti di frequente pause per alzarsi e muoversi, specialmente con il progredire della gravidanza".

Inoltre il mantenimento prolungato della posizione seduta può essere un problema particolare anche per i lavoratori che hanno sviluppato disturbi muscoloscheletrici e patologie croniche quali dolori alla schiena e malattie reumatiche, poiché lunghi periodi in tale posizione possono provocare dolori associati a queste patologie.

Senza dimenticare che con l' invecchiamento della forza lavoro, il numero di lavoratori affetti da patologie croniche è destinato ad aumentare.

Infine si segnala che a causa della natura più sedentaria dell'attività lavorativa e dell'aumento dell'età di pensionamento, "**oggi i lavoratori possono essere più esposti al lavoro sedentario nel corso della loro vita rispetto alle generazioni precedenti**".

Quali sono gli effetti sulla salute della posizione seduta prolungata?

La relazione si sofferma poi sugli **effetti sulla salute della posizione seduta**.

In particolare, basandosi, su un breve esame della letteratura, la relazione si sofferma sulla causa e sugli effetti sulla salute del **mantenimento prolungato della posizione seduta statica**.

Gli **effetti** "che sono stati collegati a tale posizione includono:

- lombalgia;
- disturbi al collo e alle spalle;
- diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari;
- obesità;
- alcuni tipi di tumore, in particolare alla mammella e al colon;
- problemi di salute mentale;
- morte prematura".

Riguardo al rischio di **diabete** e di contrarre **malattie cardiovascolari si** indica che quando si sta seduti "non si usano quasi per

nulla i muscoli delle gambe e è noto che l'attività dei grandi muscoli delle gambe è importante per il pompaggio del sangue".

Inoltre, riguardo ai collegamenti tra posizione seduta e disturbi muscoloscheletrici (DMS), si segnala, ad esempio, che "l'esposizione a vibrazioni al corpo intero quando si sta seduti, per esempio all'interno di un veicolo, aumenta i rischi di problemi lombari e di altri DMS, soprattutto se le posture sono obbligate, disagevoli o scorrette".

Infine, oltre alla lombalgia, "lavorare da seduti può causare disturbi agli arti superiori in caso di lavori ripetitivi, lavoro statico dei muscoli, posture disagevoli e necessità di esercitare forza o un allungamento forzato dei muscoli".

Concludiamo segnalando che il documento si sofferma anche su:

- normativa e orientamenti
- prassi di prevenzione
- indicazioni per gli ambienti di lavoro
- suggerimenti 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 seduta statica al lavoro. Effetti sulla salute e suggerimenti di 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.