PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 16 - numero 3338 di martedì 17 giugno 2014

Sovraccarico biomeccanico: l'azione compensativa dell'attività motoria

Una tesi di dottorato si sofferma sulla prevenzione attraverso l'attività motoria compensativa in lavoratori a rischio di patologie muscolo-scheletriche dell'arto superiore e del collo. Focus sulle aziende metalmeccaniche e del settore ottico.

Padova, 17 Giu ? In questi anni le **patologie muscolo-scheletriche correlate al mondo del lavoro** preoccupano sia per l'entità delle denunce (26.000 nel 2010, aumentate del 158% rispetto al 2006), sia per la gravità delle conseguenze sui lavoratori e sulle aziende (i disturbi muscolo-scheletrici sono una delle prime cause di assenteismo lavorativo e disabilità).

Per affrontare il problema, nel 2009 l'INAIL, in collaborazione con l' Università degli Studi di Padova, ha promosso e finanziato un**Dottorato di Ricerca** dal titolo "Prevenzione attraverso l'attività motoria compensativa nei lavoratori a rischio di patologie muscolo-scheletriche".
E oggi presentiamo proprio una Tesi di dottorato del 2013, a cura di Chiara Rasotto dal titolo "**Prevenzione attraverso l'attività motoria compensativa in lavoratori a rischio di patologie muscolo-scheletriche dell'arto superiore e del collo**".

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[DVDC42] ?#>

L'**obiettivo** generale del progetto consisteva, come sottende il titolo del Dottorato, nel "ridurre il rischio di patologia o disturbo muscolo-scheletrico nei lavoratori, adottando una specifica attività motoria di tipo compensativo". E in fase operativa "l'indagine si è focalizzata solamente sulle problematiche dell'arto superiore e del collo, in quanto distretto meno studiato e che necessita di maggiori approfondimenti e conferme".
In particolare "da un'indagine eseguita dalla Medicina del Lavoro di Padova, è emerso che in un'azienda metalmeccanica della provincia di Padova e in una del settore ottico della provincia di Venezia, i lavoratori, per lo svolgimento delle loro mansioni, sottopongono gli arti superiori ad un sovraccarico biomeccanico potenzialmente dannoso; pertanto, a queste due imprese è stato proposto di partecipare allo studio" con il fine di:
- "compensare gli effetti dannosi sull'apparato muscolo-scheletrico dell'arto superiore e del collo derivanti dall'esposizione al rischio lavorativo, migliorando la sintomatologia e la funzione motoria;
- verificare gli effetti di un programma di attività motoria compensativa su un gruppo di lavoratori a rischio".

Nella Tesi viene presentata sia la parte teorica generale, che la **parte sperimentale del progetto**.

Infatti dopo la valutazione del rischio, eseguita dalla Medicina del Lavoro di Padova, "i lavoratori di ciascuna azienda sono stati sottoposti ad alcuni test di efficienza fisica per la valutazione della flessibilità e della forza dell'arto superiore e per il range di movimento di elevazione ed abduzione della spalla e di flessione, estensione, inclinazione e rotazione del capo. Sono, inoltre, stati impiegati due questionari per determinare la capacità funzionale dell'arto superiore e del collo nello svolgimento delle attività della vita quotidiana e la scala VAS del dolore, per quantificare il dolore connesso ai DMS di collo, spalle, gomiti, polsi/mani".

Nell'abstract della tesi si indica che:

- "presso l'**azienda metalmeccanica**, sono stati valutati 85 soggetti, 30 dei quali hanno volontariamente preso parte al gruppo d'intervento, mentre gli altri 55 hanno formato il gruppo di controllo. In accordo con i responsabili, il programma motorio si è svolto con una frequenza di 3 sedute settimanali di 30 minuti ciascuna, organizzate durante la pausa pranzo e si è concluso dopo 10 mesi;
- presso l'**azienda del settore ottico**, invece, sono stati valutati 58 soggetti, 30 dei quali hanno formato il gruppo sperimentale e 28 quello di controllo. Le lezioni sono state organizzate durante l'orario di lavoro, con una frequenza settimanale di 2 sedute e una durata complessiva di 5 mesi".

Prima di arrivare ai risulti e alle conclusioni della tesi, possiamo ricordare come il problema delle patologie e dei disturbi muscolo-scheletrici in ambito lavorativo necessiti di interventi di prevenzione "per essere almeno limitato, se non risolto".
In particolare per le patologie e i disturbi dell'arto superiore e del collo ? "un problema di immensa portata nel settore lavorativo" ? "non è ancora stato individuato un efficace metodo di prevenzione".
Se "la ricerca scientifica è piuttosto concorde nell'affermare che l'esercizio fisico sia un valido strumento di prevenzione per la lombalgia", per quanto riguarda "l'arto superiore e il collo, invece, le evidenze risultano essere limitate e discordanti, ciò indica che l'argomento necessita di ulteriore ricerca e approfondimento".

Rimandando ad una lettura integrale della Tesi di Dottorato, veniamo infine ad alcuni **risultati, riflessioni e conclusioni**.

Viene ad esempio segnalato che in entrambi i gruppi di intervento "si sono verificati significativi miglioramenti della mobilità e della forza degli arti superiori, del range di elevazione ed abduzione delle spalle e di inclinazione e rotazione del capo, oltre ad un'apprezzabile riduzione dei livelli di disabilità del braccio".
I lavoratori metalmeccanici "hanno inoltre riferito una diminuzione della disabilità anche per quanto riguarda il collo e un'attenuazione del dolore, prevalentemente a livello del collo e del complesso articolare mano/polso di entrambi i lati. Per le operaie del settore ottico, invece, la riduzione del dolore si è limitata al solo complesso mano/polso".

In definitiva, nonostante alcune difficoltà di svolgimento legate all'attuale crisi economica intercorrente, si "conferma che **un programma di attività motoria, adeguatamente somministrato, può contribuire al miglioramento di alcune componenti di efficienza fisica e funzionale ed essere considerato un utile strumento di prevenzione** dei disturbi muscolo-scheletrici dell'arto superiore e del collo".

Tuttavia, per avere successo, la tesi sottolinea che un programma di attività motoria "deve necessariamente ottenere l'entusiasmo e la partecipazione attiva dei lavoratori stessi, affinché gestiscano con consapevolezza la loro condizione, comprendendo l'importanza di recuperare la funzione, limitare la progressione del processo degenerativo e prevenire le ricadute, ma deve anche poter contare sulla collaborazione dei datori di lavoro e delle istituzioni".

E riguardo a queste problematiche si segnala che " l'invecchiamento della popolazione e l'aumento dell'età pensionabile, potrebbero essere ulteriori presupposti per incentivare la ricerca sul campo e la collaborazione delle professionalità di riferimento" per migliorare la prevenzione delle patologie muscolo-scheletriche lavoro-correlate.

" Prevenzione attraverso l'attività motoria compensativa in lavoratori a rischio di patologie muscolo-scheletriche dell'arto superiore e del collo", tesi di dottorato di Chiara Rasotto, pubblicata e depositata nel 2013, Dipartimento di Territorio e Sistemi Agro-Forestali - Scuola di dottorato di ricerca in: Territorio, ambiente, risorse e salute. Indirizzo: medicina ambientale: nutrizione e inquinamento. Università degli Studi di Padova (formato PDF, 1.49 MB).

RTM

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

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

www.puntosicuro.it