

## **ARTICOLO DI PUNTOSICURO**

**Anno 24 - numero 5104 di Giovedì 17 febbraio 2022**

# **Telelavoro e DMS: gli strumenti per prevenire i disturbi muscoloscheletrici**

*La campagna europea 2020-2022 sui disturbi muscoloscheletrici ha prodotto schede, documenti e liste di controllo per la prevenzione dei DMS nel telelavoro. Focus sui suggerimenti, sulla valutazione e sulla lista di controllo.*

Bilbao, 17 Feb ? Il 2022 sarà l'ultimo anno della campagna europea " Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!" ? per la prima volta su base triennale (2020/2022) ? che promuove la **prevenzione dei disturbi muscoloscheletrici (DMS)** nei luoghi di lavoro.

Una campagna che ha permesso di aumentare la consapevolezza di questi disturbi, favorendo una gestione proattiva e fornendo accesso a molte risorse per aziende e lavoratori: buone prassi, liste di controllo, guide, materiale audiovisivo, ...

Una campagna che ci ha aiutato anche ad affrontare meglio la riorganizzazione lavorativa correlata all'emergenza COVID-19 fornendo molti documenti sui **rischi ergonomici** nelle attività in **smart working** e **telelavoro**.

Proprio per diffondere ulteriormente i materiali di questa campagna europea, di cui PuntoSicuro è media partner, ricapitoliamo alcuni documenti resi disponibili dall'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro ( EU-OSHA).

L'articolo si sofferma sui seguenti argomenti:

- Il telelavoro e una scheda sui disturbi muscoloscheletrici
- Il telelavoro e i suggerimenti per i telelavoratori
- Il telelavoro, la valutazione del rischio e la lista di controllo

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0700] ?#>

## **Il telelavoro e una scheda sui disturbi muscoloscheletrici**

Il telelavoro a domicilio può presentare molti vantaggi, ad esempio "la riduzione del tempo trascorso negli spostamenti casa-lavoro o dello stress che ne deriva, un migliore equilibrio tra vita privata e professionale, una maggiore produttività nonché migliore concentrazione".

Tuttavia, "la prolungata posizione da seduti e uno stile di vita sedentario uniti alla scarsa ergonomia della postazione di lavoro e all'isolamento sociale dai colleghi possono comportare conseguenze sulla salute dei lavoratori e contribuire all'insorgenza o all'aggravamento di disturbi muscolo-scheletrici (DMS)". E i disturbi associati al telelavoro possono colpire, ad esempio, "la zona lombare, il collo, le spalle, le braccia, le mani e i polsi e derivano dalla combinazione di diversi fattori tra cui ergonomici, organizzativi, ambientali e psicosociali".

A fornire queste informazioni e ad indicare vari documenti e schede utili è una sezione web della campagna europea dedicata proprio al telelavoro.

Una delle schede presentate nella sezione ? scheda intitolata "**Preventing musculoskeletal disorders when teleworking**" (Prevenzione dei disturbi muscolo-scheletrici nel telelavoro) - ricorda che lavorare da casa presenta alcuni vantaggi, ma porta anche al mantenimento più prolungato della posizione seduta, all'isolamento sociale dai colleghi e alla difficoltà a disconnettersi.

## Preventing musculoskeletal disorders when teleworking

### Key points

- The COVID-19 pandemic has substantially boosted the already upwards trend in home-based teleworking.
- Although home-based teleworking has potential advantages, it may negatively affect workers' health and contribute to the development or exacerbation of musculoskeletal disorders (MSDs).
- It is crucial to identify and address MSD risk factors related to telework.
- A risk assessment of the home workplace is the first step.
- It is important to adopt a multidisciplinary approach in tackling MSD risks related to telework.
- Optimise workplace ergonomics and environment, move, change posture, take regular breaks, and stay connected with colleagues and supervisors.
- Providing education and training creates awareness and helps teleworkers to make optimal use of dynamic workstations and stay active throughout the working day.
- A clear telework policy setting out provisions on ergonomic equipment, healthy disconnecting, who assesses the risks, etc., is key.

### Healthy Workplaces Lighten the Load

The European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA) is running a Europe-wide campaign from 2020 to 2022 to raise awareness of work-related musculoskeletal disorders (MSDs) and the importance of preventing them. The objective is to encourage employers, workers and other stakeholders to work together to prevent MSDs and to promote good musculoskeletal health among EU workers.

La scheda informativa spiega i motivi per cui questi fattori di rischio possono influire sulla salute dei telelavoratori e contribuire all'insorgenza o all'aggravamento di disturbi muscoloscheletrici.

La scheda riporta anche vari **suggerimenti ai lavoratori e ai datori di lavoro** per creare postazioni di lavoro da casa confortevoli e salutari (*Optimise workstation ergonomics and environment*) e consigli su come restare attivi durante la giornata di telelavoro (*Keep moving!*).

## Il telelavoro e i suggerimenti per i telelavoratori

Per sottolineare ancora che il telelavoro, se non è gestito correttamente, può avere ripercussioni sulla salute dei lavoratori con particolare riferimento ai disturbi muscoloscheletrici, possiamo fare riferimento ad una presentazione in Powerpoint dal titolo "**Musculoskeletal disorders related to telework ? Tips for teleworkers**" (Disturbi muscoloscheletrici legati al telelavoro ? Suggerimenti per i telelavoratori).

Il documento, in inglese, esamina il tema del telelavoro domiciliare e chiarisce perché dovrebbe essere parte del processo di valutazione dei rischi di ogni datore di lavoro. Sono anche descritti i principali fattori di rischio di DMS e le misure preventive per affrontarli.

Ad esempio riguardo all'ergonomia della postazione di lavoro e alle posture del corpo si indica che il **lavoro al computer** comporta movimenti ripetitivi che vengono eseguiti principalmente in una posizione statica, generalmente seduta. E questo può portare a DMS specialmente in situazioni scarsamente ergonomiche e in mancanza di interruzioni periodiche.

Si segnala anche che molti telelavoratori utilizzano computer portatili e postazioni di lavoro domestiche improvvisate, che si traducono in posture del corpo non neutre e, di conseguenza, in un aumento dei disturbi muscoloscheletrici. E a favorire carichi muscolari negativi ci sono anche la posizione inappropriata dello schermo, della tastiera o del mouse e la mancanza di supporti per gli avambracci.

Sempre riguardo ai DMS R segnaliamo anche un approfondimento che riguarda la **sclerosi multipla (SM)**.

Il documento (Discussion paper) in lingua inglese ? "**Musculoskeletal disorders in workers with multiple sclerosis: a task-oriented view**" (Disturbi muscoloscheletrici nei lavoratori affetti da sclerosi multipla: una visione orientata alle mansioni) ? si sofferma sui DMS nella SM e sugli effetti che gravano sulle attività lavorative dei soggetti interessati. Le condizioni e l'ambiente di lavoro di questi ultimi spesso richiedono degli adeguamenti in base al loro stato di salute per favorire la possibilità di ottenere e mantenere un lavoro.

## MUSCULOSKELETAL DISORDERS IN WORKERS WITH MULTIPLE SCLEROSIS: A TASK-ORIENTED VIEW

This discussion paper was developed as part of the collaboration agreement signed by the Italian National Institute for Insurance against Accidents at Work (INAIL) and the European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA) related to the provision of research services in the area of musculoskeletal disorder (MSD) prevention. It presents the findings of research developed by the INAIL Department of Occupational and Environmental Medicine, Epidemiology and Hygiene in partnership with the Italian Multiple Sclerosis Foundation (FISM).

Multiple sclerosis (MS) is an inflammatory demyelinating chronic disease of the central nervous system (CNS). MSDs and their causes are not well understood in MS. Asymmetric posture, walking impairment, muscle weakness, sensitive dysfunction and spasticity are believed to play a role in their onset. In this context, the most common type of pain is lower back pain that ranges from 10 to 21.4 %. These MSDs can affect the quality of life of persons with MS (PwMS), and in particular their working activities. In this paper we present proposals aimed at improving safety and health conditions during working activities by delivering an ad hoc multidisciplinary intervention focused on occupational therapy in particular. In the paper, the intervention's effect is taken into account by evaluating improvements using patient reported outcomes (PROs) to detect the effect of multidisciplinary interventions in working activities. Moreover, this paper aims to improve knowledge on MSDs in MS (and the effect on working activities) and to contribute to empowerment training, especially addressed to occupational safety and health (OSH) professionals. This will result in improving risk assessment and management, as well as the health surveillance process, by focusing on continuous enhancement in the protection of the health and safety of workers with MS, from the perspective of their successful job integration/reintegration and maintenance of employment.

### Multiple sclerosis: an overview

MS is a chronic disease of the CNS that affects almost 3 million people worldwide (Multiple Sclerosis International Federation (MSIF), 2013).

Data reported in the European MS Barometer 2020 show that 1.2 million people overall have MS in the 35 European countries considered, including the Russian Federation (European Multiple Sclerosis Platform, 2021). Figure 1 shows the number of people with MS in European countries.

Figure 1: Number of people with MS in Europe (absolute values x 1,000)



Source: Italian Multiple Sclerosis Society (AISM), 2021.

## Il telelavoro, la valutazione del rischio e la lista di controllo

Concludiamo con un po' di informazioni su **valutazione del rischio** e **liste di controllo**.

Nella sezione OSH-WIKI "**Risk assessment and telework ? checklist**" si sottolinea che una valutazione del rischio multifattoriale, dal punto di vista del telelavoratore e del datore di lavoro, è il **primo passo** necessario per identificare i fattori di rischio legati al telelavoro.

Quale può essere il modo migliore per eseguire la valutazione del rischio da telelavoro domiciliare? Viene presentata, a questo proposito, una lista di controllo in inglese ? "**A general, non-exhaustive checklist to assess risks while teleworking**" - che aiuta a identificare i rischi e le potenziali misure di prevenzione per i lavoratori a distanza.

Nella sezione OSH-WIKI si ricorda che la checklist aiuta a identificare i pericoli e le potenziali misure di prevenzione e fa parte del processo di valutazione del rischio. Una lista di controllo, che non ha lo scopo di coprire tutti i rischi di ogni luogo di lavoro, garantisce che la valutazione sia sistematica e coerente: è solo un primo passo nell'effettuare una valutazione del rischio.

Infatti potrebbero essere necessarie ulteriori informazioni per valutare rischi più complessi e, in alcuni casi, potrebbe essere necessario l'aiuto di un esperto.

È poi importante tenere conto anche delle interazioni tra i diversi rischi identificati e verificare che qualsiasi misura volta a ridurre l'esposizione a un fattore di rischio non aumenti il ??rischio di esposizione ad altri fattori.

Rimandiamo, in conclusione, alla sezione OSH-WIKI in cui la scheda di controllo, è presentata.

[Il link al sito della campagna "Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!"](#)

RTM

#### *Scarica i documenti da cui è tratto l'articolo:*

Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, " Preventing musculoskeletal disorders when teleworking", scheda informativa in lingua inglese, documento correlato alla campagna europea "Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!" (formato PDF, 919 kB).

Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, " Musculoskeletal disorders related to telework ? Tips for teleworkers", documento powerpoint in lingua inglese, materiale correlato alla campagna europea "Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!" (formato PPT, 1.30 MB).

Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, " Musculoskeletal disorders in workers with multiple sclerosis: a task-oriented view", discussion paper in lingua inglese, a cura di Benedetta Persechino, Giuliana Buresti, Sergio Iavicoli (Inail), Mario A. Battaglia, Paolo Bandiera, Giampaolo Brichetto, Grazia Rocca, Tommaso Manacorda (FISM), documento correlato alla campagna europea "Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!" (formato PDF, 980 kB).

Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, Osh-Wiki, "[A general, non-exhaustive checklist to assess risks while teleworking](#)", Checklist - Teleworking in lingua inglese, (formato PDF, 287 kB).



Licenza [Creative Commons](#)

---

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