

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 13 - numero 2681 di giovedì 28 luglio 2011

Una lista di controllo per prevenire i disturbi agli arti inferiori

Una check-list dell'Agenzia Europea relativa al pericolo di lesione o di sviluppo di disturbi agli arti inferiori nei luoghi di lavoro. Le questioni da affrontare in azienda, i fattori di rischio, la lista di controllo e le misure di prevenzione.

Bruxelles, 28 Lug ? Sono molti i documenti disponibili in rete, prodotti dall' Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, relativi al rischio e alla prevenzione dei **disturbi muscoloscheletrici**, disturbi che tutti i dati mostrano essere estremamente diffusi in molti settori lavorativi.

Nei giorni scorsi abbiamo presentato un documento dedicato alla prevenzione delle posture di lavoro scorrette, il documento che presentiamo oggi ? prodotto qualche anno fa, ma ancora attuale - è invece relativo alla prevenzione dei disturbi agli arti inferiori associati all'attività lavorativa.

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[DVDC04] ?#>

Il documento dall'Agenzia europea: " **E-fact 42: Lista di controllo per la prevenzione dei disturbi agli arti inferiori**" ricorda che tali disturbi sono relativi a "compromissioni di strutture anatomiche quali tendini, muscoli, nervi, articolazioni e borse, causate o aggravate essenzialmente dallo svolgimento del lavoro e dagli effetti dell'ambiente circostante in cui viene svolto il lavoro". I disturbi possono interessare le estremità inferiori, in particolare l'anca, il ginocchio e il piede.

Tra i **principali fattori di rischio** di questi disturbi figurano le "posizioni china e in ginocchio, la spinta sui pedali e la posizione prolungata in piedi o la marcia prolungata".

Per prevenire questi disturbi l'Agenzia Europea ha prodotto una **lista di controllo** relativa al pericolo di lesione o di sviluppo di disturbi agli arti inferiori; una lista di controllo, rivolta ai responsabili dell'identificazione dei rischi sul posto di lavoro, che fornisce anche esempi di misure preventive che possono aiutare a ridurre il rischio di disturbi agli arti inferiori.

Ricordiamo che una lista di controllo può contribuire a individuare i rischi e le potenziali misure di prevenzione, ma la presente check-list non intende coprire tutti i rischi di tutti i posti di lavoro ed è un semplice ausilio metodologico, un primo passo nella realizzazione di una valutazione dei rischi.

Per garantire la sua efficienza ed efficacia è "opportuno adattarla al proprio settore o al proprio luogo di lavoro" e ricordare che la lista presenta i problemi/rischi separatamente, "mentre nell'ambiente di lavoro essi possono essere strettamente correlati. Pertanto, è necessario tenere in considerazione le interazioni tra i diversi problemi o fattori di rischio identificati".

Queste innanzitutto le **questioni importanti che devono essere affrontate**:

- "i dirigenti e i lavoratori sono consapevoli delle potenziali cause di disturbi agli arti inferiori e si impegnano nella prevenzione degli stessi?
- All'interno dell'organizzazione è stato adottato un approccio partecipativo pratico (coinvolgimento del lavoratore) alla risoluzione dei problemi?
- Le valutazioni del rischio sono state effettuate da personale con una formazione appropriata? - Eventuali casi registrati di disturbi agli arti inferiori vengono attualmente gestiti?
- Come viene valutata e monitorata l'efficacia delle misure intraprese per prevenire i disturbi agli arti inferiori"?

Veniamo alla **lista di controllo per la prevenzione dei disturbi agli arti inferiori**.

Ricordiamo che eventuali conferme/risposte positive alle affermazioni/domande contenute nella lista, significano che è necessario apportare miglioramenti nel luogo di lavoro.

Gestione manuale di carichi pesanti:

- "vengono sollevati carichi di peso superiore a 10 kg in posizione inginocchiata o accovacciata; - vengono sollevati carichi in questo modo più di 10 volte la settimana.

Posizione inginocchiata:

- viene mantenuta (in uno stesso luogo) per almeno mezz'ora;
- viene assunta a intermittenza (in due o più luoghi diversi) per più di 2 ore al giorno.

Posizione accovacciata:

- viene mantenuta (in un solo luogo) per almeno mezz'ora;
- viene assunta a intermittenza (in due o più luoghi diversi) per più di 2 ore al giorno.

Piegamento delle ginocchia:

- avviene più di una cinquantina di volte al giorno, per esempio quando vengono sollevati carichi dal basso. È escluso il piegamento delle ginocchia derivante dalla normale andatura o dal salire le scale.

Salita di scale o scale a pioli:

- avviene più di una trentina di volte al giorno o più di una decina di volte all'ora;
- più di una trentina di scalini o di pioli alla volta.

Salto da una certa altezza:

- salto da un'altezza di almeno 1 m diverse volte al giorno.

Pericolo di scivolare o inciampare:

- esiste il pericolo di scivolare o inciampare lungo i percorsi (es. buche, superfici sconnesse o scivolose).

Veniamo infine ad alcuni **esempi di misure preventive**.

Eliminare/riorganizzare:

- "fare in modo che il lavoro possa essere svolto da una posizione eretta modificando gli strumenti impiegati o i metodi di lavoro;
- riorganizzare i compiti che richiedono una gestione manuale in posizione inginocchiata o accovacciata o con le ginocchia molto piegate;
- sistemare i percorsi e le superfici in modo da ridurre il rischio di scivolamento o caduta.

Ridurre l'esposizione:

- evitare o ridurre il tempo trascorso in posizione di lavoro inginocchiata o accovacciata;
- evitare o ridurre il numero di volte e/o la durata in cui il lavoro viene svolto con le ginocchia molto piegate;
- evitare o ridurre il numero di volte e/o il numero di rampe che i lavoratori devono salire o scendere su scale/scale a pioli.

Modificare i processi lavorativi o utilizzare appropriati dispositivi di sollevamento;

- evitare o ridurre il numero di volte in cui i lavoratori devono saltare dall'alto. Modificare i processi lavorativi o ridurre l'altezza a cui viene svolto il lavoro.

Dispositivi di assistenza:

- utilizzare adeguate protezioni per le ginocchia quando ci si inginocchia su pavimentazioni dure;
- utilizzare un adeguato dispositivo di supporto per le natiche/cosce quando è necessario adottare posizioni che richiedono una notevole flessione delle ginocchia;
- utilizzare dispositivi di assistenza in caso di gestione manuale dei materiali.

Aspetti relativi all'organizzazione/formazione:

- assicurarsi che i lavoratori siano istruiti (ben informati) riguardo ai rischi di lesioni agli arti inferiori dovute al lavoro svolto;

- assicurarsi che i lavoratori ricevano un'adeguata formazione riguardo ai compiti da svolgere;
- assicurarsi che i lavoratori siano in condizione di lavorare nel modo più normale possibile e che non siano sottoposti a pressione in termini di tempistica".

EU-OSHA, " E-fact 42: Lista di controllo per la prevenzione dei disturbi agli arti inferiori" (formato PDF, 154 kB).

Tiziano Menduto



Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

www.puntosicuro.it