PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 11 - numero 2285 di giovedì 19 novembre 2009

Videoterminalisti e lavori sedentari: problemi cervicali e lombari

L'Inail ha reso disponibile un opuscolo sulla prevenzione dei rischi derivanti da posture incongrue prolungate in caso di lavori sedentari, videoterminalisti e call center: raccomandazioni, consigli pratici, indicazioni per esercizi e posture adatte.

google_ad_client

Tra le malattie professionali quelle muscoloscheletriche hanno assunto nel tempo una progressiva rilevanza, tanto da essere incluse nelle nuove tabelle. Ad esempio nella Tabella delle Malattie Professionali per l'Industria hanno trovato posto l' ernia del disco lombare, le malattie da sovraccarico biomeccanico dell'arto superiore e le malattie da sovraccarico biomeccanico del ginocchio con precisa indicazione delle lavorazioni chiamate in causa.

---- L'articolo continua dopo la pubblicità ----

Riguardo alle patologie muscoloscheletriche l'INAIL ha recentemente pubblicato un "**Opuscolo informativo sulla prevenzione dei rischi derivanti da posture incongrue prolungate**", un lavoro che nasce da un'indagine effettuata sui lavoratori di un call center e individua le patologie più ricorrenti presso questa categoria di lavoratori con particolare riguardo alle patologie muscoloscheletriche.
In particolare il documento, curato dal Dr. Antonino Mele, presenta le più aggiornate conoscenze in materia di "misure idonee a prevenire condizioni di disagio lavorativo legate a posture incongrue e movimenti ripetuti che possono interferire con lo stato di benessere dei lavoratori che operano al videoterminale".
Ma l'opuscolo, appunto sviluppato pensando a quanti operano presso i call center, si rivolge in realtà a tutti in quanto le posture prolungate rappresentano una costante nella nostra vita.
Ed è ormai accertato che "la **posizione seduta**, attività quotidiana comunissima, possa provocare dolori muscoloscheletrici in qualsiasi punto del rachide ed in modo particolare a livello cervicale e lombare".

A titolo esemplificativo indichiamo alcune delle misure di prevenzione consigliate riguardo alla **testa e alla colonna cervicale**. Spesso, infatti, i "mal di testa e i fastidi alla vista sono legati a problematiche inerenti al tratto cervicale". La muscolatura cervicale e la struttura addetta al controllo della posizione del capo deve "lavorare per far sì che la nostra testa possa reggersi e muoversi nello spazio per seguire e agevolare la vista". Ed è facile, quindi, "che questa muscolatura sia sottoposta a contrazioni prolungate, legate a necessità di lavoro come l'uso di un computer" o la lettura di documenti o altre attività similari.

Ecco alcune delle **raccomandazioni** riportate (il documento riporta immagini e foto esplicative riguardo a ogni indicazione data):

- "evitare movimenti sempre nella stessa direzione" per erronea posizione del documento o del monitor;
- "evitare lo scivolamento sulla sedia che oltre a favorire un eccesivo carico sul disco intervertebrale a livello lombare, lo accentua maggiormente a livello cervicale;
- evitare la lettura su una superficie orizzontale o comunque che costringa il capo in flessione;
- evitare di tenere il telefono tra spalla e capo spingendo in su la spalla o inclinando il capo".

E i **consigli**:

- "assumere per qualche minuto, ogni tanto, la posizione di flessione del tronco, con movimento a livello delle anche;
- eseguire la retrazione del mento (spingere il mento indietro)";
- eseguire con la testa movimenti in diagonale: dall'alto a destra verso il basso a sinistra e viceversa, alternando;
- "eseguire movimenti in diagonale: dall'alto a sinistra verso il basso a destra e viceversa alternando con l'esercizio precedente;
- solo occasionalmente eseguire la rotazione completa del capo a destra e sinistra. Eseguire con andamento lento e progressivo;
- abbassare e sollevare le spalle";
- eseguire la rotazione delle spalle, ripetere più volte;
- "eseguire l'estensione del capo e il ritorno, ma senza fare la flessione".

Nel documento vengono riportati anche specifici **consigli posturali per il riposo**.

Ricordando che "a livello lombare si manifestano la maggior parte delle problematiche invalidanti legate alla posizione seduta", veniamo ora brevemente alle raccomandazioni per la **prevenzione dei dolori a livello lombare**:

- "evitare la posizione seduta per lungo tempo";
- camminare o stare nelle posizioni riportate nel documento "se compatibili con l'attività svolta utilizzando calzature adatte sia alla deambulazione che al lavoro sedentario;
- evitare il prolungarsi della posizione con il bacino scivolato in avanti;
- evitare le posizioni che richiedono troppa attenzione per essere mantenute;
- evitare di accavallare le 'gambe' o perlomeno variare spesso l'arto;
- evitare le sedie che impongono una posizione obbligata per lungo tempo come ad esempio le sedie sagomate;
- modificare spesso la posizione da seduti" (nel documento sono proposte tre varianti);
- "posizionare una spinta lombare (rotolo 8-12 cm di diametro);
- utilizzare spesso i braccioli o un appoggio sul piano di lavoro;
- utilizzare spesso il piano di lettura come superficie di appoggio e almeno durante la lettura ricercare il movimento 'dell'anca'" (come raffigurato nel documento);
- "modificare spesso posizione e se possibile assumerne alcune che simulano la stazione eretta".

Nel documento, oltre alle posture per il riposo, sono riportati anche consigli riguardo ad idonei **esercizi di ginnastica** e a specifiche **posture di rilassamento**.

Ecco, infine, l'**indice** del documento:

- Presentazione
- Prefazione
- Introduzione
- Problematiche legate al lavoro sedentario
- Distretti corporei interessati
- Colonna vertebrale
- Testa e colonna cervicale
- Colonna dorsale
- Colonna lombare
- Arti superiori
- Spalla
- Gomito polso e mano
- Arti inferiori
- Ginocchio

Inail, "Opuscolo informativo sulla prevenzione dei rischi derivanti da posture incongrue prolungate", a cura di Antonino Mele (formato PDF, 4.06 MB).

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

www.puntosicuro.it