

## **ARTICOLO DI PUNTOSICURO**

**Anno 10 - numero 1934 di martedì 06 maggio 2008**

# **I disturbi muscoloscheletrici: cause, insorgenza, prevenzione e tutela**

*Una nuova guida, curata dall'Istituto Italiano di Medicina Sociale, con l'obiettivo di sensibilizzare e coinvolgere nell'attività di prevenzione dei disturbi muscoloscheletrici.*

Pubblicità

Di disturbi muscoloscheletrici (DMS) sui luoghi di lavoro, in questi ultimi due anni si è parlato molto. Sia per la campagna di informazione "Alleggerisci il carico", dell'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, che è culminata nella Settimana europea per la sicurezza e la salute sul lavoro (22-26 ottobre 2007), sia per le ricerche che indicano che questi disturbi divengono via via più diffusi e trasversali nel mondo del lavoro.

Per questo motivo PuntoSicuro continua a fornire ogni informazione possibile sulle pubblicazioni che possano aumentare la consapevolezza su questo rischio lavorativo e indichino ogni possibile forma di prevenzione e riduzione del danno.

Un opuscolo molto ricco di informazioni e consigli alla portata di ogni lavoratore è "I disturbi muscoloscheletrici lavorativi" (formato .zip, 2.17 MB), che, a cura dell'Istituto Italiano di Medicina Sociale, è stato redatto da un gruppo di lavoro con rappresentanti di diversi istituzioni e enti (Ministero del Lavoro, Ministero della Salute, Conferenza delle Regioni, ISPESL, INAIL, IIMS, Istituto Superiore di Sanità, Regione Lazio, Vigili del Fuoco, Organizzazioni sindacali, Organizzazioni di rappresentanza dei datori di lavoro).

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

Il documento si "rivolge ai lavoratori e ai loro rappresentanti per la sicurezza con lo scopo di sensibilizzare e coinvolgere tutti nell'attività di prevenzione dei disturbi muscoloscheletrici: sia attraverso un corretto comportamento individuale, rispettoso della salute propria e altrui, sia per chiedere al datore di lavoro le istruzioni adeguate e le soluzioni di prevenzione ritenute necessarie".

Una prima lettura dell'indice ci permette di notare la molteplicità e la ricchezza dei temi proposti.

L'**introduzione** ci ricorda che "quasi il 24% dei lavoratori dell'Unione europea soffre di mal di schiena e il 22% lamenta dolori muscolari". E inoltre che il "62% dei lavoratori svolge operazioni ripetitive con le mani o le braccia per un quarto dell'orario di lavoro; il 46% lavora in posizioni dolorose o stancanti; il 35% trasporta o movimenta carichi pesanti".

Se poi guardiamo all'Italia alcune stime epidemiologiche permettono di affermare che "almeno cinque milioni di lavoratori svolgono abitualmente attività lavorative che prevedono la movimentazione manuale di carichi". Ed è indubbio che tra questi lavoratori i disturbi e le malattie acute e croniche della schiena siano particolarmente diffusi.

Inoltre ? continua l'introduzione - le conseguenze di questi disturbi "sono pesantissime, da un punto di vista sociale ed economico, per i lavoratori, ai quali procurano sofferenza personale e possibile riduzione di reddito; per i datori di lavoro, perché riducono l'efficienza aziendale; per il Paese, perché incidono sulla spesa sanitaria e previdenziale".

Per evitare queste sofferenze "i datori di lavoro e gli stessi lavoratori possono contribuire a prevenire o comunque a ridurre in buona parte molti di questi problemi applicando ed osservando le norme vigenti in materia di salute e sicurezza e seguendo le indicazioni e le soluzioni disponibili per prassi lavorative corrette che evitino questi rischi".

Quello che viene proposto è un approccio integrato alla prevenzione.

Intanto è necessario "che i datori di lavoro, i lavoratori, i rappresentanti di entrambi, nonché le istituzioni collaborino per risolvere il problema dei DMS", poi gli interventi devono tenere in considerazione "l'intero carico esercitato sul corpo", vale a dire "tutte le forme di tensione a cui è sottoposto il corpo, oltre che i carichi trasportati".

Infine, laddove possibile, "i datori di lavoro dovrebbero impegnarsi a reinserire i lavoratori affetti da queste patologie in mansioni adeguate".

Il primo capitolo della pubblicazione è dedicato alla **legislazione**.

Il secondo capitolo, che PuntoSicuro approfondirà nei prossimi giorni insieme alla parte relativa alla prevenzione, presenta le **patologie e i disturbi muscoloscheletrici** con riferimento al rachide (collo e schiena), agli arti superiori (spalle, braccia e mani) e a quelli inferiori (gambe e piedi).

Di ogni parte del corpo in questione il documento analizza la struttura e il funzionamento, le alterazioni più comuni e i fattori di rischio in relazione agli ambiti lavorativi.

Il capitolo sulla **prevenzione** è un ricco prontuario di informazioni pratiche che dovrebbe essere presente in ogni luogo di lavoro a rischio.

In questa parte del documento si ricorda che la prevenzione dei disturbi muscoloscheletrici deve partire innanzitutto dall'eliminazione delle "cause meccaniche che li determinano, attraverso la meccanizzazione/automazione dei processi".

Se questo non è possibile si deve ridurre il rischio "attraverso l'utilizzo di opportuni ausili meccanici, l'applicazione dei principi ergonomici alle postazioni e alle procedure di lavoro, un'appropriata organizzazione del lavoro (pause, turnazioni, ecc.), opportune modifiche delle strutture e delle attrezzature".

Ai lavoratori, inoltre, deve essere fornita "un'appropriata informazione e una specifica formazione sui rischi presenti nell'attività lavorativa".

Il capitolo sulla prevenzione riporta specifiche indicazioni riguardo a:

- organizzazione del lavoro di movimentazione manuale dei carichi;
- regole generali per evitare danni;
- esempi di corrette posture da adottare in alcune attività lavorative;
- travaso di prodotti liquidi;
- trasporto con carriola;
- lavori a terra;
- uso di attrezzi ed utensili da lavoro;
- prese di oggetti e utensili;
- lavoro con postura fissa in piedi;
- lavoro con postura fissa seduta;
- assistenza a malati e persone non autosufficienti;
- uso di videoterminali;
- prevenzione dei disturbi alla schiena nella vita extralavorativa.

Conclude questa parte la presentazione degli esercizi consigliati per mantenere la schiena in buona salute.

Il quarto capitolo si occupa della **tutela assicurativa INAIL** con informazioni sugli infortuni sul lavoro e sulle malattie professionali con un esame dettagliato dei documenti da presentare.

L'opuscolo si conclude, infine, con un breve cenno alle prestazioni dell'INAIL per infortuni e malattie professionali e con una

raccolta di indirizzi per approfondire gli argomenti trattati.

L'opuscolo "[I disturbi muscoloscheletrici lavorativi](#)", a cura dell'Istituto Italiano di Medicina Sociale (formato .zip, 2.17 MB).

È disponibile la versione a stampa dell'opuscolo ed è possibile chiederne copia scrivendo a [sbde@iims.it](mailto:sbde@iims.it).

Tiziano Menduto



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