PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 23 - numero 4998 di Venerdì 03 settembre 2021

Come lavorare con patologie e disturbi muscoloscheletrici cronici?

Una relazione prodotta per la campagna europea 2020-2022 sui disturbi muscoloscheletrici si sofferma sul lavoro con patologie e disturbi muscolo-scheletrici cronici. Progettazione universale, principi chiave e prevenzione.

Bilbao, 3 Set ? In Europa si stima che circa 120 milioni di persone siano affette da **patologie e disturbi muscolo-scheletrici (DMS) cronici**, dove con **DMS cronici** si indicano quelle patologie, che rientrano nella definizione generale di "malattie reumatiche e muscoloscheletriche" (MRM) con una durata superiore alle 12 settimane.

Ad esempio i disturbi muscoloscheletrici cronici interessano "i muscoli, le ossa, le articolazioni e i tessuti molli. Comprendono anche i disturbi privi di una causa precisa, come il mal di schiena cronico o i disturbi cronici degli arti superiori, le malattie reumatiche e le patologie degenerative come l'osteoartrosi e l'osteoporosi. Quando questi disturbi sono causati o acuiti dall'attività lavorativa sono noti come DMS lavoro-correlati".

E oltre a impattare negativamente sulla qualità della vita, i disturbi muscoloscheletrici "hanno anche ripercussioni economiche il cui valore può arrivare al 2% del prodotto interno lordo" dell'Unione Europea.

A ricordare l'impatto dei DMS cronici sulle persone e sul mondo del lavoro è l'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro (EU-OSHA) che, in riferimento alla campagna 2020-2022 " Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!", ha commissionato e pubblicato una relazione dal titolo " Lavorare con patologie e disturbi muscolo-scheletrici cronici. Consigli di buone pratiche. Sintesi" e a cura di Joanne O. Crawford, Evanthia Giagloglou, Alice Davis, Richard Graveling (Institute of Occupational Medicine, IOM), Anthony Woolf (Royal Cornwall Hospitals NHS Trust, presidente di Arthritis and Musculoskeletal Alliance, ARMA).



La presente relazione fornisce **consigli pratici** sul lavoro con disturbi muscoloscheletrici cronici e sulle "azioni da intraprendere per consentire alle persone che ne sono affette di continuare a lavorare". E contiene anche consigli ed esempi di "adattamento degli ambienti di lavoro".

In relazione alla pubblicazione dell'Agenzia europea, l'articolo si sofferma sui seguenti argomenti:

- Progettazione universale: rendere inclusivi gli ambienti di lavoro
- Principi ed elementi chiave per gestire i DMS cronici
- Prevenzione e adattamenti di ambienti e postazioni

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[CSRS05_ERGO] ?#>

Progettazione universale: rendere inclusivi gli ambienti di lavoro

La relazione sottolinea che le persone affette da DMS cronici devono essere consapevoli del fatto che, "con i giusti adattamenti, di solito possono continuare a lavorare, e che spesso è sufficiente adottare **accorgimenti semplici e poco costosi**".

A questo proposito il documento sottolinea che "**rendere gli ambienti di lavoro più inclusivi per tutti i lavoratori**, ad esempio quando si acquistano attrezzature, si pianificano i compiti o modificano gli edifici, è la soluzione migliore perché riduce la necessità di effettuare adattamenti a beneficio di singole persone".

In questo senso per "**progettazione universale**" s'intende "la progettazione di edifici, prodotti o ambienti nell'ottica di renderli quanto più possibile accessibili per tutte le persone, indipendentemente dall'età, dalle dimensioni, dalle disabilità o da altri fattori".

Esempi possono essere "l'installazione negli ingressi degli edifici di rampe o di porte ad apertura automatica, che possono essere usate da chiunque ma sono essenziali per chi è in sedia a rotelle. Un altro esempio valido sono le sedute e le superfici di lavoro regolabili in altezza. Non di rado adattamenti specifici, come attrezzature ergonomiche o orari di lavoro flessibili, destinati a una singola persona affetta da una patologia cronica possono rendere più facile e più sicuro anche il lavoro di tutti gli altri lavoratori".

Principi ed elementi chiave per gestire i DMS cronici

La relazione sottolinea anche che il processo per gestire efficacemente i disturbi muscoloscheletrici cronici nell'ambiente di lavoro "si fonda su alcuni **elementi chiave**:

- un buon livello di sicurezza e salute e la prevenzione dei rischi di DMS per tutti i lavoratori sulla base di valutazioni dei rischi, considerando che taluni lavoratori possono essere più sensibili a tali rischi;
- pronto intervento per affrontare i problemi e incoraggiare la loro tempestiva segnalazione;
- promozione della salute dell'apparato muscolo-scheletrico nell'ambiente di lavoro".

E a questi elementi "si dovrebbero aggiungere i **seguenti**:

- modifiche dell'ambiente di lavoro e delle attrezzature per renderli quanto più inclusivi possibile (progettazione universale), evitando così il ricorso a soluzioni individuali;
- efficace pianificazione del ritorno al lavoro;
- coordinamento tra sicurezza e salute nonché tra salute e politiche in materia di risorse umane/pari opportunità;
- una cultura di consultazione dei lavoratori e di buona comunicazione;
- formazione per dirigenti e lavoratori".

In particolare alla singola persona "l'ambiente di lavoro deve dare:

- **comprensione**: un approccio olistico per comprendere le esigenze del singolo mediante un dialogo aperto;
- **consapevolezza**: conoscenza dei rischi e dei problemi presenti nell'ambiente di lavoro per i lavoratori con disturbi muscolo-scheletrici;
- **sostegno**: aiutare le persone con patologie croniche a gestire la propria salute in modo proattivo".

Prevenzione e adattamenti di ambienti e postazioni

La relazione si sofferma, più nel dettaglio, su vari aspetti, ad esempio la **prevenzione**.

Si indica, infatti, che è essenziale "assicurarsi che i rischi siano valutati e ridotti in riferimento all'intera forza lavoro, per garantire che l'ambiente di lavoro sia sicuro e progettato in modo tale da promuovere la salute dell'apparato muscolo-scheletrico. A questo scopo occorre, tra l'altro, evitare le mansioni che comportano posture scomode, posture statiche protratte, comportamenti sedentari, movimenti ripetitivi nonché il sollevamento e la movimentazione manuale di carichi".

Inoltre le **postazioni di lavoro** "dovrebbero essere progettate e strutturate secondo criteri ergonomici e dotate di attrezzature ergonomiche regolabili (ad esempio sedie). È importante anche adottare misure volte a ridurre lo stress sul lavoro. Lo stress correlato al lavoro può aggravare i sintomi delle persone affette da DMS cronici; d'altra parte, se necessario, si dovrebbero attuare misure supplementari per coloro che già soffrono di tali disturbi e pertanto potrebbero essere più sensibili allo stress".

La strategia di prevenzione adottata dovrebbe poi comprendere "misure volte a evitare posture statiche e lavori sedentari".

Infatti la **postura seduta protratta** "è stata individuata come la causa di vari danni alla salute e, tutti i lavoratori dovrebbero evitare di assumere posture di lavoro statiche, compresa la posizione in piedi protratta; è altresì opportuno includere nel processo lavorativo opportunità di movimento, ad esempio consentendo ai lavoratori di fare brevi pause per camminare e sgranchirsi, se necessario. Se queste misure sono attuate per tutti i lavoratori, diventa superfluo adottare un approccio specifico per una persona affetta da un DMS cronico".

Riguardo alle persone con DMS cronici e all'adattamento dell'ambiente di lavoro si indica che "una buona prevenzione e la progettazione degli ambienti di lavoro in modo tale da renderli inclusivi ridurranno la necessità di adattamenti e sistemazioni individuali per le persone affette da patologie croniche".

Tuttavia "qualora non se ne possa fare a meno, può bastare un semplice **colloquio con il lavoratore** interessato per individuare le sue esigenze", ma è importante anche "avvalersi della consulenza di esperti, laddove necessario. Da questo colloquio dovrebbero emergere informazioni sui sintomi e le loro variazioni, i compiti che creano difficoltà al lavoratore, il sostegno di cui egli ha bisogno, ecc. Anche una valutazione dei rischi per la sicurezza e la salute della persona interessata aiuterà a individuare le misure idonee".

In questo senso è necessario "un approccio congiunto da parte della persona interessata, del suo superiore gerarchico, dei sanitari e del datore di lavoro, al fine comune di aiutare la persona a continuare a lavorare e a farlo secondo le proprie capacità".

Si segnala che la consulenza medica può "aiutare il datore di lavoro a comprendere di quale aiuto ha bisogno il lavoratore, quali compiti sono adatti e quali dovrebbero invece essere evitati". E laddove necessario, "ci si dovrebbe avvalere della consulenza di esperti, ad esempio specialisti di medicina del lavoro, esperti di ergonomia, fisioterapisti, terapisti occupazionali e architetti". Senza dimenticare che le associazioni che si occupano di disabilità e i gruppi di sostegno dei pazienti "possono fornire

informazioni e altri aiuti per l'ambiente di lavoro, comprese attività di formazione".

In ogni caso gli **adattamenti dell'ambiente di lavoro** "dovrebbero essere pianificati facendo riferimento alla capacità lavorativa della persona interessata (alle sue capacità, non alle sue disabilità)" e possono comprendere "**modifiche delle mansioni, delle attrezzature, dell'ambiente di lavoro e dei modelli lavorativi, nonché la fornitura di sostegno**. Spesso è necessaria una combinazione di varie misure".

Si dovrebbe poi prevedere "un periodo di tempo adeguato per consentire alla persona interessata di testare le diverse misure e trovare quella più adatta nella pratica".

Infine è importante "riesaminare le misure adottate e apportare eventuali modifiche supplementari in caso di cambiamenti successivi delle condizioni del lavoratore. Se la soluzione non è di facile individuazione, il sostegno di esperti può rendere questo processo più agevole e ridurre la necessità di procedere per tentativi ed errori".

Segnaliamo, in conclusione, che la relazione si sofferma anche su vari altri temi:

- l'impatto dei DMS cronici sulle persone
- questioni di genere
- i DMS e la capacità lavorativa delle persone
- le responsabilità dei datori di lavoro
- consigli su adattamenti specifici, pratiche e salute
- indicazioni sulle politiche per i servizi esterni e i responsabili politici.

Il link al sito della campagna "Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!".

Tiziano Menduto

Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:

Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, "Lavorare con patologie e disturbi muscolo-scheletrici cronici. Consigli di buone pratiche. Sintesi", a cura di Joanne O. Crawford, Evanthia Giagloglou, Alice Davis, Richard Graveling (Institute of Occupational Medicine, IOM), Anthony Woolf (Royal Cornwall Hospitals NHS Trust, presidente di Arthritis and Musculoskeletal Alliance, ARMA), documento correlato alla campagna europea "Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!".

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

www.puntosicuro.it