

Come prevenire i disturbi muscoloscheletrici tra gli insegnanti?

Un documento dell'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro presenta indicazioni sui disturbi muscoloscheletrici nelle scuole con riferimento specifico agli insegnanti. I fattori causali e le indicazioni per la prevenzione dei rischi.

Bilbao, 15 Lug ? La **campagna europea 2020/2022** « Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico! », come ricordato nello spazio dedicato alle Generazioni future, si sofferma ampiamente anche sulla prevenzione dei **disturbi muscoloscheletrici** (DMS) tra i **bambini**, gli **adolescenti** e tra i giovani che entrano o entreranno a far parte della popolazione attiva lavorativa.

E nell'affrontare il tema delle generazioni future si sofferma su come diffondere idonee pratiche, di benessere fisico e in materia di prevenzione dei disturbi muscoloscheletrici, anche nelle **scuole**.

A questo proposito l'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro (EU-OSHA) ha promosso l'elaborazione di molti documenti sul tema, ad esempio raccontando le esperienze - finlandesi, ungheresi e austriache - per una "cultura scolastica attiva". E un documento si sofferma poi sui **problemi tra gli insegnanti** fornendo orientamenti in materia di prevenzione per questo gruppo lavorativo poco studiato.

Ci soffermiamo dunque sul contributo "**Musculoskeletal Disorders in Teachers and Teaching Assistants**" (I disturbi muscolo-scheletrici negli insegnanti e negli assistenti all'insegnamento) che è stato pubblicato in rete su **OSHWiki**, uno spazio sviluppato dall'EU-OSHA per consentire la condivisione delle conoscenze, delle informazioni e delle migliori prassi in materia di sicurezza e salute sul lavoro (SSL).



L'articolo si sofferma sui seguenti argomenti:

- I DMS tra gli insegnanti: i fattori causali in grado di favorirli
- I DMS tra gli insegnanti: una guida alla prevenzione dei rischi
- I DMS tra gli insegnanti: approccio collaborativo e multidimensionale

I DMS tra gli insegnanti: i fattori causali in grado di favorirli

Il documento ricorda che, benché numerose prove dimostrino che una buona salute muscolo-scheletrica è alla base della capacità di una persona di vivere e lavorare bene, in questi anni nella forza lavoro dell'istruzione i disturbi muscoloscheletrici sono stati spesso trascurati e poco segnalati.

Il contributo si sofferma sui possibili **fattori causali** in grado di favorire i DMS.

Ad esempio:

- **Posture di lavoro scomode** (tra cui sedersi su sedie per bambini, piegarsi su tavoli, inginocchiarsi, stare in piedi per lungo tempo, stare seduti per lungo tempo, ...)
- **Sollevare e spostare in modo scomodo attrezzature e/o bambini piccoli** (durante le attività in classe, il gioco all'aperto, l'educazione fisica o il trasporto di libri).
- **Questioni psicosociali** (tra cui il carico di lavoro, la salute mentale, la soddisfazione o i conflitti sul lavoro, lo stress, l'equilibrio tra lavoro e vita privata).

Si indica poi che **ulteriori fattori di rischio per gli insegnanti** sono:

- **Inattività fisica** ? L'attività fisica mantiene e migliora la forza e la flessibilità dei muscoli e delle articolazioni del corpo, migliora la circolazione e la nutrizione articolare e muscolare associata, mantiene e migliora l'equilibrio per ridurre il rischio di cadute e migliora il benessere emotivo, tutti fattori che contribuiscono alla salute muscolo-scheletrica.
- **Ambiente di lavoro insalubre** - La progettazione e l'ambiente fisico di un luogo di lavoro salubre comprende l'ergonomia, il movimento, le aree di riposo e considera il rumore, l'illuminazione, la temperatura e la qualità dell'aria. È una sfida particolare affrontare i requisiti ergonomici dei lavoratori adulti con le esigenze di apprendimento dei bambini, soprattutto in ambienti bassi, "ad altezza di bambino". Si ricorda che la "percezione di infrastrutture inadeguate" (rumore, illuminazione, temperatura, pulizia, ventilazione, dimensioni e arredamento) è maggiormente segnalata dagli insegnanti elementari.
- **Età avanzata** - L'aumento della durata dell'attività di lavoro è un forte fattore predittivo dell'aumento dei DMS negli insegnanti. E gli insegnanti lavorano più a lungo con l'aumento dell'età pensionabile.
- **Indice di massa corporea elevato** - Il sovrappeso aumenta le sollecitazioni sul sistema muscolo-scheletrico dell'organismo e l'obesità aumenta il rischio di sviluppare l'osteoartrite del ginocchio.
- **Carenza di vitamina D e calcio** - La vitamina D e il calcio sono necessari per la salute delle ossa. Una carenza può provocare una riduzione della densità minerale ossea che aumenta il rischio di fratture da caduta (uno dei problemi muscolo-scheletrici più gravi nella popolazione anziana).
- **Fumo** - Nella popolazione generale, i fumatori e gli ex fumatori accusano il 60% in più di dolori alla schiena, al collo e alle gambe e un aumento del 114% di dolori lombari invalidanti. Il fumo riduce la densità minerale ossea, soprattutto nelle donne in post-menopausa. È associato a un maggior numero di fratture ossee, a una guarigione più lenta e a un aumento fino al 40% del rischio di fratture dell'anca tra gli uomini.

La buona notizia è che la maggior parte dei disturbi muscoloscheletrici può essere prevenuta, i sintomi attenuati e la guarigione può essere favorita da un intervento precoce, un trattamento adeguato e una gestione della salute muscoloscheletrica, che comprende anche idonei sistemi di sicurezza e salute sul lavoro.

I DMS tra gli insegnanti: una guida alla prevenzione dei rischi

Il contributo riporta anche una breve **guida alla prevenzione dei DMS** per gli insegnanti.

Sono presentate varie misure che possono aiutare a gestire efficacemente i disturbi muscoloscheletrici nelle scuole. Ne riportiamo alcune rimandando i lettori ad una lettura integrale del contributo su OSHwiki.

È possibile realizzare un **ambiente di lavoro più sano**, ad esempio partendo da:

- **Sedute, arredi e attrezzature**

- ◆ Bisogna offrire sedute sicure e adeguate alle esigenze del personale.
- ◆ La salute e la sicurezza dei professionisti devono essere prese in considerazione al momento dell'acquisto di nuove sedute, mobili e attrezzature.
- ◆ Le sedute, gli arredi e le attrezzature sono in buono stato e soddisfano i requisiti di salute e sicurezza.
- ◆ Le sedute, gli arredi e le attrezzature sono ispezionati e sottoposti a manutenzione a intervalli regolari, in linea con le raccomandazioni del produttore e con i programmi di manutenzione.
- ◆ Le attrezzature per la movimentazione manuale sono fornite e utilizzate in modo appropriato dai dipendenti.
- ◆ Le attrezzature non sicure vengono rimosse immediatamente dal servizio e segnalate a un referente.

- **Immagazzinamento**

- ◆ I mobili e le attrezzature sono immagazzinati in modo sicuro, con accesso libero, per ridurre al minimo il sollevamento di persone, il trasporto e le posture scomode.
- ◆ Vengono prese in considerazione e utilizzate, ove possibile, idonee soluzioni di stoccaggio.

- **Design del luogo di lavoro**

- ◆ I dipendenti hanno accesso a scrivanie e sedie ad altezza d'uomo;
- ◆ Si tiene conto delle posture di lavoro degli operatori e si forniscono attrezzature per supportare il lavoro ad altezza bambino.
- ◆ I pavimenti sono uniformi, privi di ostacoli e ben illuminati, e le porte sono accessibili.
- ◆ Viene incoraggiata l'indipendenza dei bambini nell'accedere alle proprie risorse e attrezzature, soprattutto durante i pasti.
- ◆ Il movimento, le pause di riposo e l'idratazione sono incoraggiati durante la giornata.
- ◆ L'organizzazione degli orari consente ai bambini di essere il più possibile indipendenti.
- ◆ I dipendenti vengono interpellati in merito alle loro esigenze di seduta e all'allestimento delle postazioni di lavoro e delle aule.
- ◆ Le consultazioni per la progettazione e la costruzione di nuove strutture includono le esigenze della salute e sicurezza sul posto di lavoro degli operatori.

La **sicurezza degli operatori** dipende poi anche da:

- **Formazione**

- ◆ Viene impartita una formazione regolare e specifica sulla movimentazione manuale e la consapevolezza posturale per i dipendenti.

- ◆ Per gli operatori che lavorano regolarmente al computer o su dispositivi mobili è prevista una formazione sui videotermini.

- **Conoscenze**

- ◆ Gli insegnanti e gli assistenti didattici devono essere consapevoli dei rischi di DMS nel loro luogo di lavoro e di come ridurli (in classe, all'aperto e al computer).
- ◆ Gli operatori sanno come effettuare i controlli di sicurezza di routine sulle attrezzature mobili e di sicurezza e segnalare eventuali guasti.
- ◆ Gli insegnanti e gli assistenti didattici sono competenti e in grado di svolgere il proprio lavoro in modo sicuro per loro e per gli altri.
- ◆ Gli operatori sanno come riconoscere e segnalare i primi sintomi di cattiva salute dei DMS attraverso un chiaro sistema di segnalazione e sono incoraggiati a farlo dalla dirigenza scolastica.
- ◆ Vengono promossi stili di vita sani e sostenute iniziative sul tema

I DMS tra gli insegnanti: approccio collaborativo e multidimensionale

In definitiva, conclude il contributo, una maggiore attenzione alla salute sul posto di lavoro è una strategia aziendale di successo per migliorare la salute dei dipendenti e la qualità dell'ambiente di lavoro. Nel settore dell'istruzione, gli interventi per la salute sul posto di lavoro di insegnanti e assistenti didattici migliorano anche le esperienze di apprendimento e i risultati scolastici di bambini e ragazzi.

Tuttavia la gestione olistica dei DMS richiede un **approccio integrato** che riconosca le influenze fisiche, sociali ed emotive e si concentri sulla prevenzione e sull'intervento precoce.

In particolare un **approccio collaborativo e multidimensionale efficace** comprende: interventi di promozione della salute in tutta la scuola, una migliore formazione degli educatori e dei dirigenti scolastici in materia di salute e di ergonomia dei DMS, il collegamento con i progettisti scolastici e i professionisti della salute sul lavoro per migliorare gli ambienti di insegnamento e di apprendimento, la sensibilizzazione ai rischi dei disturbi muscoloscheletrici e iniziative per uno stile di vita sano da parte dei dipendenti del settore dell'istruzione.

Rimandiamo, in conclusione, alla lettura integrale del documento che riporta ulteriori indicazioni e dettagli sulla gestione dei DMS nelle attività scolastiche e degli insegnanti.

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

Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:

Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, documento " Musculoskeletal Disorders in Teachers and Teaching Assistants" (I disturbi muscolo-scheletrici negli insegnanti e negli assistenti all'insegnamento), a cura di Lorna Taylor, Physiotherapist, Jolly Back ? OSHWiki.



Licenza Creative Commons

www.puntosicuro.it