

## **ARTICOLO DI PUNTOSICURO**

**Anno 25 - numero 5405 di Mercoledì 07 giugno 2023**

# **Disturbi muscoloscheletrici: cause e prevenzione**

*Uno dei disturbi più comuni legati al lavoro che colpisce milioni di lavoratori e costano miliardi alle imprese. Affrontare i DMS contribuisce a migliorare la vita dei lavoratori e è un vantaggio per le aziende.*

I **DMS** lavoro correlati colpiscono la schiena, il collo, le spalle e gli arti superiori e inferiori e denotano qualsiasi danno o disturbo delle articolazioni o di altri tessuti. I problemi di salute vanno da malesseri e dolori di lieve entità sino ad affezioni mediche più gravi che costringono ad assentarsi dal lavoro o per le quali sono necessarie cure mediche. Nei casi più gravi, possono persino portare a disabilità e alla necessità di abbandonare il lavoro.

### **Cause dei DMS**

La maggior parte dei DMS lavoro correlati si sviluppa nel tempo. Di solito la causa dei DMS non è una sola, spesso vi concorrono vari fattori di rischio, tra cui fattori fisici e biomeccanici, organizzativi e psicosociali nonché quelli individuali.

#### **I fattori di rischio fisici e biomeccanici possono includere:**

- movimentazione dei carichi, specialmente durante le fasi di flessione e torsione;
- movimenti ripetitivi o che richiedono uno sforzo;
- posture scomode e statiche;
- vibrazioni, scarsa illuminazione o ambienti di lavoro freddi;
- ritmi intensi di lavoro;
- rimanere seduti o in piedi a lungo nella stessa posizione.

#### **I fattori di rischio organizzativi e psicosociali possono includere:**

- elevata intensità lavorativa e bassa autonomia;
- assenza di pause o di possibilità di cambiare le posture lavorative;
- lavorare molto velocemente, anche conseguentemente all'introduzione di nuove tecnologie;
- lavorare per lunghe ore o a turni;
- bullismo, molestie e discriminazione sul luogo di lavoro;
- bassa soddisfazione sul lavoro.

In genere tutti i fattori psicosociali e organizzativi (soprattutto se uniti ai rischi fisici) che possono portare a stress, fatica, ansia o altre reazioni, suscettibili a loro volta di aumentare il rischio di DMS.

#### **I fattori di rischio individuali possono includere:**

- anamnesi precedente;
- capacità fisica;
- stile di vita e abitudini (ad es. fumo, mancanza di esercizio fisico).

## Valutazione del rischio

Non esiste un'unica soluzione, e in determinate occasioni può essere necessario il parere di esperti per problemi poco comuni o gravi. Tuttavia, molte soluzioni sono semplici ed economiche, ad esempio utilizzare un carrello per assistere nella movimentazione delle merci o cambiare la disposizione degli oggetti su una scrivania.

Per affrontare i DMS, i datori di lavoro dovrebbero ricorrere a:

- **una valutazione dei rischi:** adottare un approccio olistico, valutare e affrontare l'insieme delle cause (vedi sopra). È anche importante tenere conto di quei lavoratori che potrebbero essere più a rischio di soffrire di DMS. La priorità risiede nell'eliminare i rischi, ma anche nell'adattare il lavoro ai lavoratori;
- **una partecipazione dei dipendenti:** coinvolgere i lavoratori e i loro rappresentanti nelle discussioni su possibili problemi e soluzioni.

Maggiori informazioni sulla prevenzione dei DMS lavoro correlati.

## Piano d'azione per la prevenzione

Dopo aver portato a termine la valutazione dei rischi, sarebbe opportuno stilare un elenco di misure in ordine di priorità, da attuare con la partecipazione di lavoratori e loro rappresentanti. Le azioni dovrebbero concentrarsi sulla prevenzione primaria, ma anche sulle misure per ridurre al minimo la gravità delle lesioni. È importante assicurare che tutti i lavoratori ricevano informazioni, istruzioni e formazione adeguate sulla salute e sulla sicurezza sul luogo di lavoro e che sappiano come evitare rischi e pericoli specifici.

Le misure possono riguardare i seguenti ambiti:

- **configurazione del luogo di lavoro:** adattare la configurazione per migliorare le posture lavorative;
- **attrezzatura:** assicurarsi che sia concepita in modo ergonomico e adatta alle mansioni da svolgere;
- **mansioni:** cambiare metodi o strumenti di lavoro;
- **gestione:** pianificare il lavoro onde evitare lavori ripetitivi o prolungati con posture scorrette. Pianificare pause, avvicinarsi nello svolgimento delle mansioni o riassegnare il lavoro;
- **fattori organizzativi:** definire una politica sui DMS per migliorare l'organizzazione del lavoro e l'ambiente psicosociale sul luogo di lavoro nonché promuovere la salute muscoloscheletrica.

Le azioni di prevenzione dovrebbero anche tenere conto dei cambiamenti tecnologici in termini di attrezzature e digitalizzazione dei processi di lavoro e dei cambiamenti nelle modalità di organizzazione del lavoro che ne conseguono.

Anche il monitoraggio della salute, la promozione della salute nonché la riabilitazione e il reinserimento dei lavoratori già affetti da DMS devono essere presi in considerazione nell'approccio usato per la gestione di tali disturbi.

## Ricerca sui DMS lavoro correlati

L'EU-OSHA ha realizzato un progetto pluriennale di sintesi sulla SSL in relazione ai DMS lavoro correlati. L'obiettivo consisteva nell'analizzare le problematiche associate ai DMS lavoro correlati, migliorare la nostra comprensione di questa tematica e individuare modalità efficaci di trattare la suddetta tipologia di DMS. Il progetto ha anche esaminato le politiche e le misure da adottare sul luogo di lavoro per favorire la prevenzione dei DMS lavoro correlati e la gestione dei DMS cronici, compresi il sostegno alla ripresa dell'attività lavorativa e alla riabilitazione dei lavoratori. Il progetto di panoramica della SSL risponde alle esigenze dei responsabili delle politiche e dei ricercatori e integra la campagna «Ambienti di lavoro sani e sicuri» 2020-2022.

## Legislazione europea

Le direttive europee, le strategie dell'UE in materia di sicurezza e salute sul lavoro, i regolamenti degli Stati membri e le linee guida sulle buone prassi riconoscono già l'importanza di prevenire i DMS.

I rischi di DMS lavoro correlati rientrano nel campo di applicazione della direttiva quadro sulla SSL, volta a proteggere i lavoratori dai rischi legati all'attività lavorativa in generale, e stabilisce la responsabilità del datore di lavoro nel garantire la sicurezza e la salute sul lavoro. Alcuni rischi legati ai DMS vengono affrontati da direttive specifiche, in particolare la direttiva sulla movimentazione manuale, la direttiva relativa alle attrezzature munite di videoterminali e la direttiva sulle vibrazioni. La direttiva sull'uso delle attrezzature di lavoro riguarda le posizioni adottate dai lavoratori quando utilizzano tali attrezzature e chiarisce che i datori di lavoro devono tenere in considerazione i principi ergonomici per rispettare i requisiti minimi di SSL.

L'EU-OSHA monitora l'incidenza, le cause e la prevenzione dei DMS. L'EU-OSHA sostiene anche la condivisione di buone prassi.

Fonte: Eu-Osha



Licenza Creative Commons

---

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