

## **ARTICOLO DI PUNTOSICURO**

**Anno 18 - numero 3745 di mercoledì 23 marzo 2016**

# **Il medico competente e il rischio da sovraccarico biomeccanico**

*Il ruolo del medico competente nell'identificazione del pericolo e del rischio da sovraccarico biomeccanico degli arti superiori. Quali strumenti ha per poter escludere il rischio da sovraccarico?*

Molte volte, guardando una lavorazione, mi chiedo: esistono i presupposti che, per quei compiti lavorativi, svolti in quel modo ci sia un **pericolo da movimenti ripetuti**? Ed eventualmente questo pericolo è tale da rappresentare un **rischio da sovraccarico biomeccanico degli arti superiori**?

Leggiamo il DVR e viene, spesso, escluso il rischio in modo dicotomico: SI/NO, senza però che sia espresso il criterio con il quale si giunge alla conclusione. Il medico competente quindi deve collaborare con l'R.S.P.P. a valutare questo rischio ed invitare anche ad azioni correttive dei documenti di valutazione dei rischi. E queste semplici valutazioni le può fare in sede di visita degli ambienti di lavoro, qualora il D.V.R. sia carente sotto questi aspetti.

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[ACAG01.U] ?#>

**Ci sono quindi degli strumenti che consentano di escludere, senza effettuare misure impegnative, il rischio da WMSDs?**

Non dico nulla di nuovo e lo dico alla mia maniera, in modo semplificato e semplicistico per permettere a tutti di comprendere, in modo che anche i datori di lavoro o gli R.L.S. abbiano elementi di facile applicazione per comprendere se il rischio c'è o meno nella propria attività.

Il **primo passo fondamentale** è chiedersi se esiste il pericolo perché molte volte si fa confusione andando ad escludere la presenza del fattore di rischio ed a cascata tutte le azioni che dovrebbero derivarne.

**Vi sono uno o più compiti ripetitivi degli arti superiori con durata totale di 1 ora o più nel turno?**

Dove la definizione di compito ripetitivo è:

? Compito caratterizzato da cicli lavorativi ripetuti oppure

? Compito durante il quale si ripetono le stesse azioni lavorative per oltre il 50% del tempo.

Esempio: raccogliere oggetti, pacchi anche di peso minimo da bancali, attività di pulizia.

Se NO: finisce qui.

Se SI: continua qui.....

.....con una valutazione rapida che ci permette da subito di dire 3 cose:

1. se il fattore di rischio è accettabile e quindi siamo sicuri che non cagioni danno ai lavoratori;
2. se il fattore di rischio sicuramente può causare un danno al lavoratore e quindi occorre un intervento immediato e quindi già qui il medico competente sa che, nel corso della visita medica, potrebbe trovarsi delle malattie professionali;
3. se il fattore di rischio esiste ma va stimato per dattagliarne l'entità in quanto potrebbe cagionare danno sulla base della sua entità.

**Caso 1: CRITERI DI ACCETTABILITÀ (AREA VERDE)**

Tutte le condizioni riportate devono essere contemporaneamente presenti per affermare che il rischio è assente.

Entrambi gli arti superiori lavorano per meno del 50% del tempo totale di lavoro ripetitivo (uno o più compiti)? NO SI

Entrambi i gomiti sono mantenuti al di sotto del livello delle spalle per il 90% del tempo totale di lavoro ripetitivo (uno o più compiti)? NO SI

Una forza MODERATA (perceived effort = 3 o 4 nella scala di Borg) è attivata dall'operatore per non più di 1 ora durante il tempo totale di lavoro ripetitivo (uno o più compiti)? NO SI

I picchi di forza (perceived effort = 5 o più in scala di Borg CR-10 ) sono assenti? NO SI

Vi è presenza di pause (inclusa la pausa pasto) che durano almeno 8 minuti almeno ogni 2 ore? NO SI

I compiti ripetitivi sono eseguiti per meno di 8 ore al giorno? NO SI

La scala di Borg rappresenta lo sforzo "percepito" dal lavoratore e quindi occorre chiederlo a lui e non attribuire il punteggio sulla base del percepito del valutatore.

| Scala di Borg CR-10 |                                           |
|---------------------|-------------------------------------------|
| 0,5                 | ESTREMAMENTE LEGGERO                      |
| 1                   | MOLTO LEGGERO                             |
| 2                   | LEGGERO                                   |
| 3                   | MODERATO                                  |
| 4                   |                                           |
| 5                   | FORTE                                     |
| 6                   |                                           |
| 7                   | MOLTO FORTE                               |
| 8                   |                                           |
| 9                   |                                           |
| 10                  | ESTREMAMENTE FORTE (PRATICAMENTE MASSIMO) |

## Caso 2: CRITERI DI NON ACCETTABILITA' (AREA ROSSA)

Le azioni tecniche di un singolo arto sono così veloci che non possono essere contate ad una osservazione diretta? NO SI

Uno o entrambi gli arti operano con il gomito ad altezza spalle per metà o più del tempo totale di lavoro ripetitivo? NO SI

Una presa di "pinch" (o qualsivoglia tipo di presa in cui si usa la punta delle dita) è utilizzata per più dell' 80% del tempo totale di lavoro ripetitivo? NO SI

Ci sono picchi di forza (perceived effort = 5 o più in scala di Borg CR-10) per il 10% o più del tempo totale di lavoro ripetitivo? NO SI

Non c'è più di una pausa (inclusa la pausa pasto) in un turno di 6-8 ore? NO SI

Il tempo totale di lavoro ripetitivo, durante il turno, supera le 8 ore ? NO SI

Se anche solo ad una delle domande si è risposto "SI" la condizione è CRITICA. Se è presente una condizione CRITICA: occorrono soluzioni urgenti e verifica di eventuali patologie professionali se l'attività è pre-esistente da un numero congruo di anni (5 anni?, indicativamente).

## Caso 3: Fattore di rischio presente ma da approfondire con mini o check-list o indice OCRA.

Da applicare quando si esclude il caso 1 ed il caso 2.

Esistono poi alcuni elementi segnalatori di possibile esposizione a movimenti e sforzi ripetuti degli arti superiori soprattutto nella PMI e nei settori dell'edilizia e dell'agricoltura che ci fanno affermare che il lavoro è problematico se esistono uno o più indicatori.

### 1 - Ripetitività

Lavori con compiti ciclici che comportino l'esecuzione dello stesso movimento (o breve insieme di movimenti) degli arti superiori ogni pochi secondi oppure la ripetizione di un ciclo di movimenti per più di 2 volte al minuto per almeno 2 ore complessive nel turno lavorativo.

### 2 - Uso di forza

Lavori con uso ripetuto (almeno 1 volta ogni 5 minuti) della forza delle mani per almeno 2 ore complessive nel turno lavorativo. Sono parametri indicativi al proposito:

- afferrare, con presa di forza della mano (grip), un oggetto non supportato che pesa più di 2,7 kg. o usare un'equivalente forza di GRIP;

- afferrare, con presa di precisione della mano (per lo più tra pollice e indice = pinch), oggetti non supportati che pesano più di 900 grammi o usare un'equivalente forza di PINCH;
- sviluppare su attrezzi, leve, pulsanti, ecc., forze manuali pressoché massimali (stringere bulloni con chiavi, stringere viti con cacciavite manuale, ecc.).

### 3 - Posture incongrue

Lavori che comportino il raggiungimento o il mantenimento di posizioni estreme della spalla o del polso per periodi di 1 ora continuativa o di 2 ore complessive nel turno di lavoro. Sono parametri indicativi al proposito:

- posizioni delle mani sopra la testa e/o posizioni del braccio sollevato ad altezza delle spalle
- posizioni in evidente deviazione del polso

### 4 - Impatti ripetuti

Lavori che comportano l'uso della mano come un attrezzo (ad es.: usare la mano come un martello) per più di 10 volte all'ora per almeno 2 ore complessive sul turno di lavoro.

**Dott. Cristiano Ravalli**

Fonte: [medicocompetente.blogspot.it](http://medicocompetente.blogspot.it)



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

---

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