

## **ARTICOLO DI PUNTOSICURO**

**Anno 24 - numero 5246 di Venerdì 30 settembre 2022**

# **La valutazione dei rischi e il legame tra fattori psicosociali e DMS**

*Una scheda riepilogativa dell'Agencia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro ribadisce il legame tra rischi psicosociali e disturbi muscoloscheletrici. L'associazione, la valutazione dei rischi e le misure di prevenzione.*

Bilbao, 30 Set ? Sono ormai diversi mesi che, in relazione alla campagna europea 2020-2022 " Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!", i documenti dell'Agencia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro ( EU-OSHA) insistono sull'importanza di affrontare insieme, nei luoghi di lavoro, i **rischi psicosociali** e i rischi connessi ai **disturbi muscoloscheletrici** (DMS).

Rischi da affrontare insieme perché, come ricordato anche nell'articolo " Qual è il legame tra i disturbi muscoloscheletrici e i rischi psicosociali?", un eccessivo carico di lavoro o la scarsa soddisfazione professionale, per fare sono due esempi, possono causare o aggravare i DMS lavoro-correlati.

Torniamo dunque a parlare di questi aspetti, mentre la campagna triennale 2020-2022 si avvia al suo termine, cercando di fornire qualche strumento pratico di riepilogo, benché non ancora tradotto in italiano, che possa fornire ad un'azienda, ad un operatore qualche breve indicazione su perché e su come affrontare insieme i rischi psicosociali e i disturbi muscoloscheletrici.

Per farlo pubblichiamo una breve scheda informativa dal titolo "**Healthy Workplaces Campaign 2020-22 - LIGHTEN THE LOAD - Psychosocial factors in the prevention of work-related musculoskeletal disorders (MSDs)**" che individua i fattori psicosociali legati ai DMS, quali l'eccessivo carico di lavoro e lo scarso sostegno sociale, e spiega l'effetto di questi fattori di stress sulla nostra salute.



L'articolo affronta i seguenti argomenti:

- I fattori di rischio psicosociali, i DMS e la loro combinazione
- In che modo i fattori psicosociali causano i disturbi muscoloscheletrici?
- I DMS e i fattori psicosociali: valutazione del rischio e prevenzione

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0813] ?#>

## I fattori di rischio psicosociali, i DMS e la loro combinazione

Nella scheda si indica che, benché i fattori di rischio fisici siano di solito la causa principale del rischio di DMS, i fattori psicosociali sul posto di lavoro possono contribuire in modo significativo al rischio di sviluppare un DMS e di aggravare un problema preesistente.

Inoltre l'**associazione tra fattori psicosociali e DMS** può funzionare in entrambi i sensi: i fattori psicosociali possono favorire i disturbi muscoloscheletrici, ma anche avere un DMS può avere conseguenze negative sui rischi psicosociali, ad esempio favorendo l'insoddisfazione lavorativa e la cattiva salute psicologica.

Riguardo ai fattori psicosociali associati ai DMS una **valutazione del rischio** deve considerare le "**combinazioni**" di questi fattori:

- carichi di lavoro eccessivi

- richieste conflittuali e mancanza di chiarezza sul ruolo del lavoratore
- mancanza di partecipazione al processo decisionale che riguarda il lavoratore e mancanza di influenza sulle modalità di svolgimento del lavoro
- cattiva gestione del cambiamento organizzativo
- insicurezza del lavoro
- comunicazione inefficace
- mancanza di supporto da parte dei colleghi o della direzione
- bullismo, molestie sessuali, violenza da parte di terzi
- mancanza di soddisfazione lavorativa.

## In che modo i fattori psicosociali causano i disturbi muscoloscheletrici?

La scheda riassume anche in che modo **i fattori psicosociali causano i DMS**:

- Esistono diverse teorie basate sulla "**risposta allo stress**" che spiegano come i fattori psicosociali possano portare a un aumento del rischio di DMS.
- L'esposizione a fattori psicosociali avversi provoca cambiamenti fisiologici nell'organismo (la "risposta allo stress").
- Lo "**stress**" persistente può portare a:
  - ◆ cambiamenti ormonali, come il rilascio di catecolamine o di ormoni corticosteroidi, che svolgono un ruolo nello sviluppo di disturbi muscoloscheletrici
  - ◆ un aumento del tono muscolare ("tensione"),
  - ◆ cambiamenti nei meccanismi di riparazione dei tessuti,
  - ◆ aumento della percezione del dolore.
- Inoltre, le **elevate esigenze fisiche** e la **mancanza di supporto** (da parte di colleghi e altri) possono indurre i lavoratori a cercare di lavorare più velocemente (anche senza fare idonee pause) e, nella **fretta**, possono
  - ◆ adottare posture non sicure o trasportare carichi extra (aumentando così il rischio di lesioni muscolo-scheletriche);
  - ◆ essere imprudenti e correre rischi (aumentando il rischio di incidenti);
- ciò comporta poi una mancanza di tempo per il recupero fisico, che aumenta ulteriormente il rischio di DMS.
- L'aumento della **tensione muscolare** influisce sul carico biomeccanico di muscoli e tendini, aumentando il rischio di sovraccarico.
- Molti DMS alterano l'equilibrio tra danno e riparazione dei tessuti, provocando infiammazioni. Le alterazioni dei meccanismi di riparazione dovute allo stress alterano ulteriormente questo equilibrio e possono compromettere i processi di recupero dei tessuti.
- Altri meccanismi possono agire indirettamente: ad esempio, lo stress percepito può portare a una maggiore consapevolezza del dolore (percezione del dolore) o a una riduzione della tolleranza al dolore.

Tuttavia, continua la scheda, **non tutti i fattori psicosociali sono negativi**:

- è dimostrato che alcuni aspetti positivi dell'ambiente psicosociale sul lavoro possono contribuire a ridurre gli effetti negativi.
- fattori come un buon supporto sociale (da parte di colleghi o supervisori) possono compensare gli effetti negativi di fattori come le elevate richieste di lavoro.

Viene rimarcato anche il **legame tra fattori psicosociali e ritorno al lavoro**:

- Diversi fattori psicosociali possono influenzare il ritorno al lavoro delle persone con DMS.
- I fattori di rischio psicosociali sul posto di lavoro possono aumentare il rischio di recidiva dei DMS. È quindi

importante prendere in considerazione tutti i rischi fisici o psicosociali presenti sul luogo di lavoro che possono aver contribuito allo sviluppo iniziale o all'aggravamento del DMS.

## I DMS e i fattori psicosociali: valutazione del rischio e prevenzione

Come affrontare la **valutazione del rischio per i fattori psicosociali e i DMS?**

Si indica che:

- L'approccio all'analisi dei rischi deve essere **ampio**: i fattori fisici e psicosociali possono influenzare il benessere fisico e mentale dei lavoratori e devono essere valutati insieme.
- Per identificare le fonti dei problemi e sviluppare misure preventive, è importante capire:
  - il contributo di diversi fattori di rischio fisico (ad esempio, il peso dei carichi e la frequenza con cui vengono trasportati o l'entità dei movimenti faticosi o ripetitivi);
  - la misura in cui i fattori psicosociali individuali contribuiscono all'onere complessivo per i lavoratori.
- L'analisi dei rischi, come già indicato precedentemente, dovrebbe anche prendere in considerazione le "**combinazioni**" di fattori di rischio psicosociale, poiché i carichi di lavoro eccessivi possono essere particolarmente dannosi in caso di mancanza di autonomia, scarso sostegno sociale e mancanza di riconoscimento del proprio ruolo
- Anche i fattori di rischio psicosociali possono avere un impatto negativo diretto sulla salute e sul benessere psicologico.
- Le valutazioni devono tenere conto delle esigenze specifiche dei diversi gruppi di lavoratori.

Si rimanda anche ad una [scheda specifica sulla valutazione del rischio](#).

Concludiamo riprendendo alcuni **esempi di misure di prevenzione** presenti nella scheda:

- Quando si pianificano le azioni preventive, considerare i seguenti punti:
  - Affrontare in via prioritaria i rischi identificati di molestie o violenza. La violenza sul lavoro può essere un grave problema di sicurezza e salute, con conseguenze sia fisiche che psicologiche.
  - Chiarire le priorità, i ruoli e le responsabilità e le catene di comando per aiutare a risolvere richieste eccessive o conflittuali.
  - Rafforzare i fattori psicosociali positivi
  - Può essere utile migliorare la disponibilità e la qualità del sostegno da parte di colleghi o supervisor.
  - Può anche contribuire a compensare gli effetti potenzialmente negativi di altri fattori di rischio negativi.

Si sottolinea, infine, che questi approcci, di valutazione e gestione dei due rischi, possono non solo prevenire l'insorgere dei disturbi muscoloscheletrici, ma anche consentire alle persone con DMS cronici di continuare a lavorare.

Concludiamo rimandando alla lettura integrale della scheda che riporta, nella parte finale, altre utili indicazioni anche con riferimento agli ulteriori spazi informativi connessi alla campagna europea.

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

RTM

*Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:*

Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, " [Healthy Workplaces Campaign 2020-22 - LIGHTEN THE LOAD - Psychosocial factors in the prevention of work-related musculoskeletal disorders \(MSDs\)](#)", scheda di presentazione in lingua inglese, materiale correlato alla campagna europea "Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!" (formato PPT, 727 kB).



Licenza [Creative Commons](#)

---

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