PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 17 - numero 3626 di martedì 29 settembre 2015

Salute sul lavoro: strategie di prevenzione del mal di schiena

Nel mondo del lavoro il mal di schiena è un problema rilevante non solo per chi movimenta carichi, ma anche per chi adotta posture scorrette: la prevenzione attraverso competenze propriocettive e di consapevolezza posturale.

Ospitiamo un articolo tratto da PdE, rivista di psicologia applicata all'emergenza, alla sicurezza e all'ambiente, che propone un intervento realizzato da Giusi Vignola.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[DVD085] ?#>

Sviluppare le competenze propriocettive e di consapevolezza posturale per il miglioramento del benessere lavorativo.
"Senso: la facoltà di ricevere impressioni da stimoli esterni o interni e per estensione la percezione e coscienza di fatti interni". E ancora. "Organi di senso: l'insieme degli elementi di sostegno ed elementi specializzati che, sollecitati da particolari stimoli, generano impulsi, o segnali che raggiungono il sistema nervoso centrale, dove danno origine ad attività semplici, come i riflessi, o altamente integrate come le sensazioni" (fonte: http://www.treccani.it/enciclopedia/senso/).
L'enfasi data alle locuzioni "stimoli esterni o interni" e attività "altamente integrate come le sensazioni" serve a segnare lo spazio di queste riflessioni che intendono esporre un modo di affrontare uno dei più diffusi problemi di malessere lavorativo al fine di promuovere un miglioramento del benessere lavorativo.

Il problema è quello che viene generalmente chiamato mal di schiena. È un problema molto diffuso e i comuni livelli di non soluzione di questo problema provocano grandi conseguenze negative sulla vita delle persone e sui costi economici delle imprese e dei sistemi sanitari dei paesi sviluppati. Qualche dato statistico: in Italia, il mal di schiena è la principale causa di assenza dal lavoro per malattia, riguardando circa un lavoratore su tre. I giorni di assenza ogni 100 lavoratori sono 28,6 negli Stati Uniti, 32,6 nel Regno Unito, 36 in Svezia e così via.
Il fatto che si tratti di paesi con prevalenza di lavoro nel settore terziario può sorprendere, ma ha una spiegazione convincente. Tra i fattori del mal di schiena, infatti, vanno considerati non solo gli sforzi e le attività ripetitive, ma anche il mantenimento per lunghi periodi di tempo di posture scorrette. Una delle caratteristiche del settore dei servizi è proprio il mantenimento prolungato nel tempo di posizioni lavorative.

Le strategie di prevenzione e contrasto a questo problema vengono basate sulle disposizioni del Decreto Legislativo 81/08. Si tratta, nella generalità dei casi, di strategie basate sull'adozione di arredi "ergonomici" e sull'informazione dei lavoratori. Questi aspetti sono necessari, ma anche, come i dati dimostrano, insufficienti.

E allora torniamo allo spunto di partenza, il concetto di senso. Se chiediamo a una persona qualsiasi quanti sono i nostri sensi, normalmente la risposta che riceviamo è: 5. Non è qui necessario ripeterli. Sin dalla scuola elementare, ci hanno insegnato che noi disponiamo di questi cinque apparati sensoriali. Ma è facile verificare che possiamo raccogliere informazioni (a esempio, sulla posizione dei nostri arti e, più in generale, del nostro corpo) anche prescindendo dall'attivazione anche di uno solo di questi sistemi sensoriali. Pensiamo di chiudere gli occhi e porre attenzione alla posizione dei nostri piedi, a esempio a quanto sono divergenti o convergenti le loro punte. Ora riapriamo gli occhi e confrontiamo la "visualizzazione" mentale della loro posizione con quella visiva. Si potrebbe scoprire che l'immagine mentale non corrisponde al meglio alla loro reale posizione. Ma, per il momento, prendiamo coscienza che comunque abbiamo potuto pervenire a una "visualizzazione" mentale della posizione dei nostri piedi, anche senza il soccorso di altri sistemi sensoriali coma la vista o il tatto. Questa piccola esperienza ci potrebbe mettere in contatto con la capacità sensoriale che definiamo **propriocezione**.

La struttura della conoscenza sui nostri sensi che diamo per scontata sulla base dell'insegnamento scolastico (i "5" sensi), associata a idee ingenue sulla percezione, porta molti di noi a trascurare un campo di informazioni che possono rivelarsi molto importanti per il nostro benessere e la nostra sicurezza: noi stessi, il nostro corpo. In effetti, noi siamo in grado di rilevare molte informazioni sul nostro corpo anche a prescindere dall'attivazione di uno o più dei cinque apparati sensoriali "più noti".

Un altro modo per prendere contatto con l'esistenza e l'importanza della propriocezione e immaginare che vita sarebbe quella di chi perdesse questa capacità sensoriale che è in qualche modo analoga a un "sentire nel silenzio" o a un "vedere nel buio".

Si tratta di una esperienza di deficit sensoriale molto rara, ma, purtroppo, non impossibile e qualche persona ne è affetta. Il compianto dott. Oliver Sacks ne ha dato una toccante descrizione nella narrazione del caso clinico di Christina che, affetta da polineurite, perse la sensibilità propriocettiva. Il caso costituisce il terzo capitolo del libro L'uomo cha scambiò sua moglie per un cappello (pubblicato in Italia da Adelphi). Christina parla di sé come di una persona disincarnata: «Questa propriocezione è come se fosse gli occhi del corpo, il modo in cui il corpo vede se stesso. E se scompare, come è successo a me, è come se il corpo fosse cieco. Il mio corpo non può 'vedere' se stesso se ha perso i suoi occhi, giusto? Così tocca a me guardarlo, essere i suoi occhi.»

In un altro passo della narrazione Oliver Sacks riferisce l'esperienza che Christina provò quando ebbe la sensazione di sentire il proprio corpo trovandosi su un'auto decapottabile perché esposta al contatto con l'aria in movimento. La sensazione del corpo, in questo caso, veniva dal tatto che sopperiva all'assenza della propriocezione.

In un certo senso, ci è facile comprendere il cambiamento della vita che può derivare dalla perdita di una sistema sensoriale come la vista o l'udito, ma ci appare quasi insensata la condizione di chi come Christina perde la propriocezione. Questa difficoltà può derivare dal fatto che ci manca la struttura di conoscenza che i nostri sensi sono (almeno) 6, e non solo 5, e che uno di questi è la propriocezione. Il fatto di non avere strutture cognitive allenate a rilevare i segnali provenienti da questo sistema sensoriale porta molti di noi a non poter dare rilievo alle informazioni che da esso possono arrivare, anche quando queste informazioni riguardano il nostro benessere. Uno degli aspetti più impattanti sulla nostra salute a causa della nostra incapacità di dare rilevo ai segnali propriocettivi è la **postura**.

Assumere posture incongrue (alla scrivania, in auto, sul divano di casa ecc.) per periodi di tempo prolungati provoca carichi biomeccanici sull'apparato muscoloscheletrico molto negativi.
Per la maggior parte delle persone, la propriocezione è un apparato sensoriale da ri-scoprire. La propriocezione interviene, con la vista e l'equilibrio vestibolare nell'acquisizione di informazioni che è il primo passaggio della consapevolezza posturale.
La consapevolezza posturale, come la consapevolezza situazionale, è l'esito di
Acquisizione di informazioni,
Attribuzione di significati,
Anticipazione di stati futuri.

Nello specifico, la consapevolezza posturale implica la capacità di
a) ascoltare il proprio corpo e la propria postura (con la sensibilità propriocettiva) per rilevare segnali;
b) attribuire significato a questi segnali (con le conoscenze apprese nella formazione sul rapporto tra il proprio lavoro e i carichi biomeccanici);
c) prefigurare le conseguenze negative che potranno presentarsi se non modifico la situazione (con gli esercizi che mi hanno insegnato).

La semplice informazione sulla fisiologia del corpo umano, sui rischi derivanti dal mantenimento prolungato nel tempo di posture scorrette e sull'obbligo di mettere a disposizione dei lavoratori attrezzature di lavoro e arredi ergonomici non bastano. Per questo motivo da alcuni anni viene attuato un protocollo formativo esperienziale che, oltre queste conoscenze, promuove una ri-scoperta della propriocezione e lo sviluppo della consapevolezza posturale.

[...]

Giusi Vignola

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

www.puntosicuro.it