



Tratta bene il tuo corpo con Napo

SCHEDA DI SUPPORTO ALLA DIDATTICA

Lezione 2 – La schiena

In questa unità didattica sono menzionati SOLO alcuni effetti sulla salute riguardanti determinate parti del corpo. Il corpo può essere messo a rischio in molti modi, che saranno argomento delle prossime unità didattiche.

Napo in: Alleggerisci il carico!

I disturbi muscolo-scheletrici (DMS) sono le malattie professionali più frequenti in Europa, di cui soffrono milioni di lavoratori. Ad un certo punto della propria vita ben il 90 % delle persone soffre di mal di schiena, patologie a carico degli arti superiori e traumi da sforzi ripetuti.

Il video "Alleggerisci il carico" è volto a promuovere un approccio di gestione integrata alla prevenzione dei disturbi muscolo-scheletrici e alla necessità di valutare l'intero sovraccarico biomeccanico. Quest'ultimo dipende dalle caratteristiche delle operazioni di movimentazione, tra cui il peso e la forma del carico da spostare, da tutti gli sforzi e fattori di stress, dal ritmo di lavoro e dai fattori ambientali come ad es. il dover lavorare al freddo.

Il video mostra Napo in varie situazioni di lavoro. Vengono presentate undici scene che mostrano alcune tipiche situazioni lavorative.

Che cosa sono i DMS?

I disturbi professionali muscolo-scheletrici sono danneggiamenti delle strutture corporee (quali muscoli, articolazioni, tendini, legamenti, nervi, ossa e sistema circolatorio), causati o aggravati principalmente dal lavoro e dagli effetti dell'ambiente lavorativo.

La maggior parte dei disturbi professionali di carattere muscolo-scheletrico sono patologie cumulative, derivanti dalla ripetuta esposizione a carichi di ridotta o elevata entità per un lungo periodo di tempo. Tuttavia, i DMS possono derivare anche da traumi acuti, come fratture avvenute durante un incidente.

Questi disturbi spesso interessano la schiena, il collo, le spalle, gli arti superiori e anche quelli inferiori. Alcuni DMS, come la sindrome da tunnel carpale al polso, sono specifici, in quanto presentano segnali e sintomi ben definiti. Altri sono generici, perché il dolore o il fastidio sono presenti senza un motivo chiaro che riconduca a una malattia specifica.



Di cosa stiamo parlando?

Il mal di schiena può insorgere in numerose situazioni di lavoro, ma è più comune quando si svolgono mansioni che prevedono:

- lavoro manuale intenso e compiti di movimentazione manuale di carichi nell'industria pesante
- movimentazione manuale in ambienti ristretti, come nel caso della consegna merci
- mansioni ripetitive, come l'imballaggio manuale di pacchi
- passare lunghi periodi seduti alla postazione di lavoro, soprattutto se questa non è correttamente allestita e adeguata alla persona (ad es. chi lavora molto al computer)
- guidare per molte ore o su strade sconnesse, in particolare se il sedile non è adeguato; alla guida di mezzi pesanti si può incorrere in eccessivi colpi e sbalzi.

La movimentazione manuale di carichi può causare problemi alla schiena.

Il rischio di danni alla schiena è più elevato se il carico è:

- pesante
- trasportato troppo distante dal corpo
- non maneggevole (troppo grande, di forma scomoda o difficile da afferrare)
- troppo alto o troppo basso (per esempio quando il carico è da prelevare in alto).

Inoltre possono verificarsi danni se:

- si piega la schiena durante il sollevamento o il trasporto manuale, ad es. quando si solleva un peso da terra o lo si trasporta a piedi per una certa distanza
- il corpo effettua una torsione durante il sollevamento o il trasporto manuale
- non vengono usati i corretti mezzi di sollevamento (manuale o meccanico).

Rischi associati

- di scivolare: il carico è grande e riduce la visibilità
- di scivolare o inciampare: il pavimento è scivoloso o danneggiato, le calzature non sono idonee
- il carrello è troppo carico e causa un incidente (i pesi possono cadere e ferire qualcuno)
- il carrello si trova su una pendenza, sbanda, va fuori controllo.

Il rischio è più elevato se:

- si ripete sempre lo stesso movimento
- la velocità del movimento aumenta
- il movimento implica anche uno sforzo
- il movimento viene effettuato con una posizione del braccio non corretta
- le pause non sono adeguate
- aumenta la durata del lavoro ripetitivo.



Attività fisiche che possono aggravare il mal di schiena:

- inchinarsi, stare curvi o accovacciati, incluso il lavoro al computer (in caso di postura non corretta)
- sollevare oggetti troppo pesanti o ingombranti, trasportare oggetti in modo scomodo
- spingere, tirare o trascinare pesi eccessivi
- lavorare oltre i propri limiti e possibilità abituali o quando si è troppo stanchi
- usare tecniche di sollevamento non corrette
- allungarsi, fare torsioni, tentare di raggiungere qualcosa
- stare per periodi prolungati nella stessa posizione, con conseguenti tensioni muscolo-tendinee dovute alla postura
- situazioni in cui tutto il corpo è sottoposto a vibrazioni, sobbalzi o urti.

Come affrontare i DMS?

Se non puoi evitare i disturbi muscolo-scheletrici, puoi prevenirli valutando i rischi che non possono essere evitati.

- Ridurre i rischi alla fonte
- Adattare il lavoro alla persona
- Adattarlo al progresso tecnologico
- Sostituire ciò che è pericoloso con soluzioni sicure o meno pericolose
- Sviluppare una politica coerente di prevenzione globale che comprenda la prevenzione dei DMS
- Dare priorità alle misure protettive collettive piuttosto che alle misure di protezione individuale
- Dare istruzioni adeguate ai lavoratori.

Legislazione europea

Le principali componenti della prevenzione dei DMS sono riconosciute nelle direttive europee, nelle legislazioni degli Stati Membri e nelle linee guida per le buone prassi. Le direttive sono integrate dalle norme tecniche europee (Standard EN) che permettono alle direttive di essere applicate.

Buone prassi

- Se occorre sollevare un peso da terra, piegare le ginocchia, portare il peso vicino al corpo e sollevarlo mentre ci si rialza
- Se occorre spostare un peso da una posizione anteriore a una posteriore, non effettuare una torsione della schiena ma ruotare con tutto il corpo usando le gambe
- Se il peso deve essere collocato su uno scaffale molto alto, non piegarsi all'indietro ma utilizzare un'attrezzatura di lavoro adeguata e sicura (ad es. una scaletta)
- Se il carico da sollevare è troppo pesante, chiedere aiuto.



La prima lezione di "Tratta bene il tuo corpo con Napo" illustra i rischi per la pelle.