

## Tratta bene il tuo corpo con Napo

### SCHEMA 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 molteplici 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.*

