

## POSTURA E MOVIMENTAZIONE DEI CARICHI



Decreto Legislativo n. 626/1994

**Art. 48:** Il datore di lavoro adotta le misure organizzative necessarie o ricorre ai mezzi appropriati, in particolare attrezzature meccaniche, per evitare la necessità di una movimentazione manuale dei carichi da parte dei lavoratori.

### COS'E'

Per postura di lavoro si intende il complesso e la sequenza degli atteggiamenti che il corpo assume per lo svolgimento di un determinato compito lavorativo.

In taluni casi la postura di lavoro si mantiene, nel tempo, sostanzialmente costante (**postura fissa**) essendo eventualmente prevista un'operatività dinamica solo per limitati distretti corporei (ad esempio la digitazione con la mano, il posizionamento e lo spostamento di oggetti, l'avvitamento di bulloni).

In altri casi la sequenza di atteggiamenti corporei durante il lavoro è assai variegata, composita e, spesso, frequentemente modificata: parliamo allora di **postura dinamica**.

La postura di lavoro non è di per sé un fattore di rischio: lo diviene quando si realizza, secondo meccanismi diversificati, una condizione di sovraccarico meccanico per un qualsivoglia distretto corporeo: in tal caso si parla di **postura incongrua**.

Il sovraccarico meccanico si realizza, per lo più, in queste condizioni:

1. forte impegno e sforzo eccessivo di strutture articolari, tendinee e muscolari quale quello determinato dallo spostamento, sollevamento e trasporto manuale di oggetti o come nel settore sanitario di soggetti pesanti;
2. impegno, magari modesto, ma continuativo delle medesime strutture quale quello che deriva dal mantenimento di

posture fisse prolungate (erette o sedute), specie se vi è un atteggiamento in posizione non fisiologica di un qualche segmento del corpo o del tronco (es. capo e tronco costantemente flessi in avanti).

3. presenza di movimenti ripetitivi e continuativi di un particolare segmento corporeo le cui strutture sono sollecitate in modo eccessivo secondo un'unica modalità. Casi di questo genere si realizzano spesso nelle operazioni di digitazione, nell'uso di utensili manuali (forbici, cacciaviti, coltelli) o ancora nelle operazioni di confezionamento.

**Le prime due** condizioni comportano un **rischio** prevalentemente a **carico della colonna vertebrale** nei suoi diversi tratti (cervicale, dorsale e lombosacrale).

**La terza** configura un **rischio** prevalentemente a **carico degli arti superiori** e specificamente per le strutture della mano e dell'avambraccio.

In sintesi le posture adottate durante (e per) il lavoro comportano sovente un rischio da sovraccarico ed usura meccanica delle strutture osteoarticolari e muscolo-tendinee che si traduce in una maggiore frequenza di disturbi e malattie dell'apparato locomotore.

**La colonna vertebrale è la struttura del corpo che più facilmente risente di posture di lavoro incongrue.**

## NORME E PREVENZIONE

In generale la prevenzione deve affidarsi a tre diversi strumenti di intervento fra loro interagenti.

### a) modifiche strutturali del posto di lavoro

Nei lavori pesanti andrà favorita la meccanizzazione, negli altri il posto dovrà essere progettato "ergonomicamente", tenuto conto cioè delle dimensioni e delle esigenze e capacità funzionali dell'operatore o dell'operatrice.

### b) modifiche dell'organizzazione del lavoro.

Nei lavori pesanti, oltre alla meccanizzazione, servono a garantire l'adeguato apporto numerico di persone alle operazioni più faticose che dovessero essere svolte comunque manualmente (pensiamo al personale sanitario!). Negli altri lavori servono ad introdurre apposite pause o alternative posturali per evitare il sovraccarico di singoli distretti corporei.

### c) training informazione sanitaria ed educazione alla salute

Sono di fondamentale importanza per la riuscita di qualsiasi intervento preventivo. Sono finalizzati non solo ad accrescere la consapevolezza dei lavoratori sull'argomento ma anche all'assunzione o modifica da parte di questi, tanto sul lavoro che

nella vita extralavorativa, di posture, atteggiamenti e modalità di comportamento che mantengano la buona efficienza fisica del loro corpo.

## IL DECRETO 626

Il D.L.gs. 626/94, articoli da 47 a 49, ha recepito la direttiva Europea 269/90 sulla movimentazione manuale dei carichi. La legge stabilisce i seguenti obblighi per i datori di lavoro:

- adozione di misure organizzative;
- adozione di meccanizzazione e ausili di movimentazione per evitare o ridurre al minimo gli sforzi manuali;
- nel caso in cui la movimentazione non sia proprio evitabile, occorre valutare le caratteristiche dell'operazione in sicurezza e adottare misure di ausilio;
- effettuazione, tramite il medico competente, della sorveglianza sanitaria specifica;
- informazione e formazione di lavoratori.

**Sull'argomento è stato pubblicato il mini-manuale "movimentazione dei carichi (pag,33)**

## MAL DI SCHIENA: UTILI CONSIGLI

**PER MANTENERE LA SCHIENA IN BUONA SALUTE E PER ALLEVIARNE I DOLORI, OCCORRE ANCHE RILASARE, STIRARE E RINFORZARE ALCUNI PARTICOLARI GRUPPI MUSCOLARI**

### 1. IL RILASSAMENTO

Va eseguito prima degli altri esercizi o quando senti il collo e la schiena particolarmente stanchi.

### 2. LO STIRAMENTO

Va eseguito con calma: non devi provare dolore, ma solo una sensazione di tensione.

### 3. IL RINFORZO

Serve ad aumentare la forza di alcuni muscoli che in genere non vengono usati (es: addominali, glutei, muscoli della coscia, ecc.) e che invece, correttamente utilizzati, servono ad alleviare il carico di lavoro della schiena.

**ESEGUIRE I SEGUENTI ESERCIZI, NELL'ORDINE IN CUI VENGONO ILLUSTRATI, ALMENO DUE VOLTE ALLA SETTIMANA. L'INSIEME DEGLI ESERCIZI DURA CIRCA MEZZ'ORA.**

### RILASSAMENTO DEI MUSCOLI DEL COLLO

Assumere questa posizione più volte durante il giorno e mantenerla per alcuni minuti respirando profondamente.



### RILASSAMENTO DELLA SCHIENA

Stesi a terra con le ginocchia flesse, respirare profondamente inspirando dal naso ed espirando lentamente dalla bocca.

Fare 20 respirazioni complete.

Si deve sentire che non solo il torace, ma anche la pancia si alza e si abbassa durante la respirazione.





### STIRAMENTO DEI MUSCOLI POSTERIORI DELLA SCHIENA

Dalla posizione di rilassamento della schiena, abbracciare le ginocchia e, lentamente, portarli alla fronte.

Mantere questa posizione per 15 secondi.

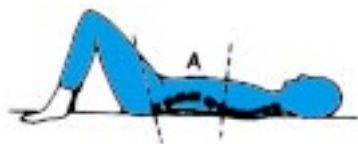
Ripetere 5 volte.



### STIRAMENTO DEI MUSCOLI DELLA COSCIA

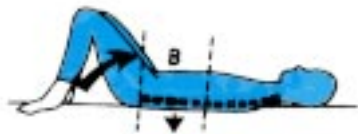
Dalla posizione di rilassamento della schiena, estendere un arto inferiore e mantenerlo in verticale per circa 45 secondi.

Ripetere con l'altro arto per circa 10 volte.



### BASCULAMENTO DEL BACINO

Dalla posizione di rilassamento della schiena, mantenendo le braccia lungo i fianchi, inarcare la schiena (A) e poi appiattire la colonna lombare contro il pavimento (B).



Mantenere quest'ultima posizione per 20 secondi.



### RINFORZO DEI MUSCOLI ADDOMINALI

Dalla posizione di rilassamento, avvicinare i ginocchi alla pancia e, inspirando, sollevare il capo e le spalle, poi soffiare con forza.

Ripetere 5 volte.



Seduti a terra con le gambe piegate e i piedi ben appoggiati, mani dietro la nuca e tronco ben eretto, lasciare che il tronco vada indietro; fermarsi quando i piedi tendono a sollevarsi da terra. La posizione deve essere mantenuta almeno 10 secondi.

Ripetere 5 volte



### STIRAMENTO DEI MUSCOLI LATERALI DEL COLLO

Sdraiato a terra con le gambe appoggiate su un sedile, afferrate le gambe della sedia (A). Inclinare il corpo a sinistra, avvicinando l'orecchio alla spalla, fino ad avvertire una tensione nella parte controlaterale (destra) del collo (B). Mantenere questa posizione per 30 secondi.



### STIRAMENTO DEI MUSCOLI POSTERIORI

Seduti su una sedia, la schiena ben dritta, i piedi appoggiati a terra, le gambe leggermente allargate.

Abbandonare le braccia fra le gambe, lasciarsi cadere in avanti lentamente a partire dalla testa fino a toccare terra con il dorso delle mani. Restare in questa posizione qualche istante, poi tirarsi su lentamente: prima la schiena, poi il dorso, le spalle e infine la testa.

Ripetere l'esercizio 5 volte.



**RINFORZO DEI MUSCOLI ADDOMINALI**

Seduti su di uno sgabello, portate lievemente indietro il tronco fino ad avvertire la contrazione dei muscoli addominali: mantenere la posizione per 30 secondi.

Non tenersi con le mani al bordo della sedia.

**STIRAMENTO DEI MUSCOLI DELLA SPALLA**

In posizione seduta, portare una mano tra le scapole, tenendo il gomito bene in alto.

Per aumentare lo stiramento aumentare progressivamente l'estensione del capo.

Mantenere la posizione per 30 secondi.

Ripetere alternando per 5 volte.

**STIRAMENTO DEI MUSCOLI DEL COLLO**

Assumere questa posizione, intrecciare le dita sulla testa e tirare lentamente il capo in basso.

Restare così per 30 secondi.

Ripetere 10 volte.

**MOBILIZZAZIONE DELLE SPALLE**

Sollevare le spalle, contare fino a 10, poi rilassarle.

Riportarle in basso, contare fino a 10, poi rilassarle.

Ripetere 5 volte.

**MOBILIZZAZIONE DEL COLLO**

Spingere il mento e il collo in avanti, poi tornare in posizione normale.

Ripetere 10 volte.

Si possono anche "disegnare" nell'aria con la punta del naso i numeri da 1 a 9 per finire con lo 0. Muovere il capo lentamente e in modo più ampio possibile.

Ripetere questo esercizio più volte durante la giornata.

**RINFORZO DEI MUSCOLI ANTERIORI DELLA COSCIA**

Mettersi in piedi contro il muro, la schiena ben appoggiata al muro, cosce e gambe ad angolo retto, braccia lungo i fianchi.

Mantenere questa posizione quanto più a lungo possibile.

**RILASSAMENTO DELLA SCHIENA**

Terminare sempre ripetendo il primo esercizio di rilassamento della schiena.

