



## Prevenire le patologie muscoloscheletriche legate all'attività lavorativa

### La nostra priorità comune

"Volta le spalle alle patologie muscoloscheletriche!" è il tema della Settimana europea per la sicurezza e la salute sul lavoro che avrà luogo nei 15 paesi membri dell'Unione europea durante il mese di ottobre 2000. I disturbi muscoloscheletrici (DMS) costituiscono uno dei disturbi più comuni legati al lavoro che affligge milioni di lavoratori europei in tutti i settori di occupazione per un costo di bilioni di euro per i datori di lavoro europei (cfr. il foglio d'informazione "Disturbi muscoloscheletrici legati all'attività lavorativa" (2)). Tuttavia, gran parte del problema potrebbe essere prevenuto o ridotto seguendo i regolamenti e le linee guida di buona prassi in vigore in materia di salute e di sicurezza.

### Prevenire i disturbi muscoloscheletrici: l'approccio europeo

I disturbi muscoloscheletrici coprono un'ampia gamma di problemi di salute. I due gruppi principali sono i dolori/le lesioni dorsali e le lesioni dovute a continuo stress. Possono essere interessati sia gli arti inferiori che quelli superiori; inoltre, è evidente che i DMS sono fortemente legati all'attività lavorativa. Le cause fisiche dei DMS includono lavori manuali, carichi pesanti, posizioni non corrette e movimenti scomodi, movimenti altamente ripetitivi, impiego della forza delle mani, pressione meccanica diretta su tessuti corporei, vibrazioni, ambienti di lavoro freddi. Le cause dovute all'organizzazione del lavoro comprendono i ritmi di lavoro, un lavoro ripetitivo, il sistema di orari, sistemi di pagamento, lavoro monotono e anche fattori psicosociali. Alcuni tipi di disturbi sono connessi a mansioni o occupazioni particolari. Le donne risultano più

#### Riquadro 1 Principali direttive europee per la prevenzione di disturbi muscoloscheletrici:

- Direttiva 89/391 fornisce un quadro generale per l'identificazione del rischio e la prevenzione.
- Direttiva 90/269 riguarda l'identificazione e la prevenzione di rischi di lavori manuali.
- Direttiva 90/270 riguarda l'identificazione e la prevenzione di rischi di lavoro con attrezzature dotate di schermo, compresi i requisiti minimi per attrezzatura, ambiente di lavoro e interfaccia informatica.
- Direttiva 89/654 riguarda gli standard minimi per i posti di lavoro, compresi sedili, illuminazione, temperatura e struttura del posto di lavoro
- Direttiva 89/655 riguarda l'idoneità dell'attrezzatura di lavoro.
- Direttiva 89/656 riguarda l'idoneità dell'attrezzatura protettiva personale.
- Direttiva 98/37 riguarda i macchinari (ha sostituito la direttiva 89/392).
- Direttiva 93/104 riguarda l'organizzazione degli orari di lavoro.
- Sono definiti standard comuni per l'elaborazione dell'attrezzatura di lavoro a livello europeo, conosciuti come standard CEN. Le serie di standard CEN "Sicurezza dei macchinari - prestazione fisica umana" è rilevante per i rischi di DMS.
- Ulteriori informazioni sulle direttive europee (compreso il testo integrale), sugli standard CEN e sulla legislazione negli Stati membri può essere ottenuta tramite link dalla pagina Web dell'Agencia.

soggette degli uomini, in gran parte a causa del genere di lavoro che svolgono (4).

Per prevenire disturbi muscoloscheletrici in maniera efficace, devono essere identificati i fattori di rischio nel posto di lavoro e si devono adottare misure pratiche per prevenire o ridurre i rischi. Si deve prestare attenzione ai seguenti aspetti: la valutazione del rischio; il controllo dello stato di salute; la formazione; informazione e la consulenza in favore del lavoratore; i sistemi di lavoro ergonomici (un approccio ergonomico comprende un'analisi generale dell'intero posto di lavoro, dell'attrezzatura, dei metodi di lavoro e dell'organizzazione ecc, al fine di identificare problemi e relative soluzioni); infine la prevenzione di stati di affaticamento. Tali componenti di prevenzione di disordini muscoloscheletrici sono già riconosciuti in direttive europee, regolamenti di Stati membri e linee guida di buona prassi (5). Le direttive principali europee rilevanti per la prevenzione di disturbi muscoloscheletrici sono elencate nel Riquadro 1.

### Trovare soluzioni

Per trovare una soluzione efficace ad un problema muscoloscheletrico è molto importante osservare attentamente la situazione reale sul posto di lavoro, in quanto molti fattori variano a seconda del tipo di lavoro e ogni posto di lavoro è differente. Si dovrebbe prestare attenzione a tutti i possibili fattori di rischio, specialmente come una combinazione di fattori possa costituire un rischio. Le soluzioni devono essere elaborate per andare incontro alle circostanze proprie del posto di lavoro, compresa la consultazione del personale e dei loro rappresentanti circa possibili problemi e soluzioni. Non vi è alcun approccio che funzioni in qualsiasi circostanza e può rendersi necessaria la consulenza di un esperto per problemi inconsueti e seri. Tuttavia, molte soluzioni sono semplici ed economiche e gli esempi di seguito mostrano come alcune di queste migliorie possano essere messe in pratica per prevenire o ridurre i fattori di rischio di DMS.

Gli elementi chiave dell'approccio preventivo a livello europeo sono forniti nel Riquadro 2.

#### Riquadro 2 Approccio preventivo a livello europeo

- Evitare rischi di DMS
- Valutare i rischi di DMS che non possono essere evitati
- Combattere i rischi di DMS all'origine
- Adattare il lavoro all'individuo, in particolare la struttura dei posti di lavoro, la scelta dell'attrezzatura di lavoro e la scelta dei metodi di lavoro e di produzione, mirando specialmente ad alleviare lavori monotoni e lavori a predeterminati ritmi e a ridurre i loro effetti sulla salute
- Adattamento al progresso tecnico
- Sostituzione di ciò che è pericoloso con qualcosa di non o meno pericoloso
- Sviluppare una politica preventiva generale coerente che preveda tecnologia, organizzazione del lavoro, condizioni di lavoro, relazioni sociali e l'influenza di fattori relativi all'ambiente di lavoro
- Dare la priorità a misure protettive collettive rispetto a misure di protezione individuali
- Dare istruzioni adeguate ai lavoratori

Sulla base della direttiva 89/391 articolo 6, paragrafo 2 (5)

### Esempi: Trovare soluzioni per rischi di lavori manuali

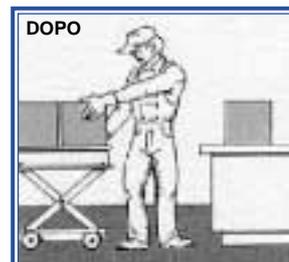
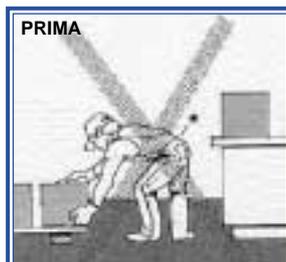
I rischi di lavori manuali comprendono stati di affaticamento, posizioni incorrette e aree di lavoro disordinate e che costringono a posizioni di torsione o che generano crampi, carichi di scomoda manipolazione e pesanti. Lagnanze da parte del personale e giorni di assenza per malattia dovuti a dolori alla schiena sono indice di un problema. Considerare se il lavoro possa essere automatizzato o riorganizzato per evitare la necessità di sollevamento manuale. Per identificare tutti i rischi si deve esaminare la mansione, l'ambiente di

lavoro e le capacità del lavoratore. Tutto ciò comprende anche manipolare, trasportare, spingere e tirare pesi, nonché il sollevamento degli stessi. La formazione e l'informazione rappresentano una parte importante del piano preventivo. Informazioni dettagliate sui fattori di rischio da considerare sono disponibili nella direttiva europea relativa ai pesi manuali (cfr. il Riquadro 1), nella legislazione nazionale e nelle linee guida sulla buona prassi.



Source: INRS (6)

Modificando l'altezza di questo carrello si migliora la posizione, riducendo lo sforzo necessario per spingerlo.



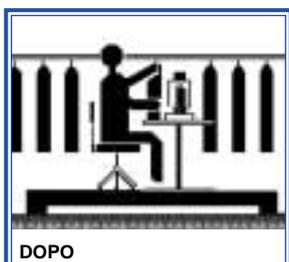
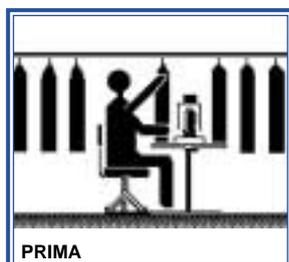
Source: ILO (7)

Modificando l'altezza si evita la posizione china in questa attività di scarico.

### Esempi: Trovare soluzioni ad altri rischi di disturbi muscoloscheletrici

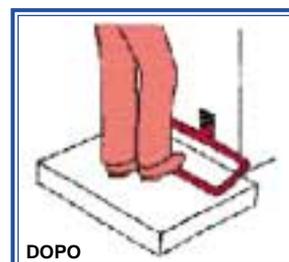
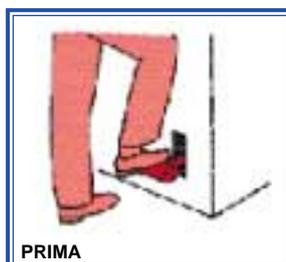
I fattori di rischio di problemi muscoloscheletrici di altro genere quali i disordini degli arti superiori e inferiori comprendono: movimenti ripetitivi; movimenti scomodi, che implicano l'impiego di forza e torsioni, compresi lo schiacciare, il battere e il martellare; posizioni scomode; tempo di riposo insufficiente. Anche l'esposizione a vibrazioni, a pressione e a stress al lavoro può avere

le sue conseguenze. Lo stare seduti in maniera scomoda ed inappropriata costituisce un ulteriore fattore causa di dolori alla schiena e di altri dolori sul lavoro. Lagnanze del personale o assenze sul lavoro per dolori e disturbi, difficoltà nei movimenti o gonfiore ecc. sono tutti indici di problemi di DMS.



Source: NSC (8)

Facendo lavorare in questa fabbrica gli operatori di macchine da cucire in una posizione più elevata si riduce lo scomodo stiramento a cui sono sottoposti.



Source: FIOH (9)

Ridisegnando il pedale si riduce la forza che l'operatore deve esercitare per azionarlo.

### Come ottenere ulteriori informazioni

Informazioni più ampie sulla Settimana europea e su come prevenire disturbi muscoloscheletrici sono disponibili sul sito Web dell'Agencia, <http://osha.eu.int> dove è scaricabile gratuitamente il testo integrale delle pubblicazioni dell'Agencia. <http://osha.eu.int/ew2000/> è il link diretto alle informazioni sulla Settimana europea. Esempi di soluzioni a rischi di DMS sono reperibili all'indirizzo [http://europe.osha.eu.int/good\\_practice/](http://europe.osha.eu.int/good_practice/).

#### Ulteriori informazioni i/Riferimenti

1. "Volta le spalle alle patologie muscoloscheletriche!" opuscolo informativo dell'Agencia sulla Settimana europea 2000
2. "Disturbi muscoloscheletrici legati all'attività lavorativa" foglio d'informazione dell'Agencia
3. "Disturbi muscoloscheletrici degli arti superiori e del collo legati all'attività lavorativa: sintesi della relazione dell'Agencia" foglio d'informazione dell'Agencia

4. "Disturbi muscoloscheletrici degli arti superiori e del collo legati all'attività lavorativa" relazione dell'Agencia 2000 ; disponibile presso <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/>
5. La pagina Web dell'Agencia fornisce un link che collega alla legislazione comunitaria <http://europe.osha.eu.int/legislation/>, e alle pagine degli Stati membri dove sono consultabili la legislazione nazionale e le linee guida.
6. Fonte: INRS, Francia "Travail et Sécurité", Dicembre 1999, foto di Bernard Floret
7. Fonte: International Labour Organisation, "Ergonomic Checkpoints"
8. Fonte: National Safety Council, Illinois, USA, "Making the job easier: An ergonomics idea book"
9. Fonte: Finnish Institute of Occupational Health, "Ergonomics Workplace Analysis", 1999