

# ALLEGGERISCI IL CARICO

TE-XI-06-172-IT-D

## Premiazione delle buone pratiche

La campagna «Alleggerisci il carico!» prevede la premiazione delle buone pratiche per quelle aziende o organizzazioni che si sono distinte per contributi eccezionali e innovativi finalizzati a promuovere un approccio gestionale integrato per affrontare le patologie muscoloscheletriche (MSD) che abbraccia la prevenzione nonché il mantenimento, la riabilitazione e la reintegrazione dei lavoratori che già soffrono di tali patologie.

## Come è possibile partecipare attivamente?

- Scaricando i materiali di supporto della campagna dal sito Internet;
- utilizzando questi materiali per sviluppare una strategia per incrementare la consapevolezza del problema delle patologie muscoloscheletriche e delle soluzioni per eliminarle o ridurle. Il sito Internet contiene esempi di buone pratiche collaudate e testate nonché forum per condividere idee e scoprire quello che fanno gli altri;
- mettendosi in contatto con il proprio Focal Point nazionale per ulteriori informazioni e supporto.

Per maggiori informazioni sulla campagna, è possibile visitare il sito Internet della campagna «Alleggerisci il carico!», <http://ew2007.osha.europa.eu>

Il sito annovera:

- pacchetti informativi multilingue e schede informative con consigli pratici utili per organizzare e gestire attività, nonché altre utili risorse;
- idee per attività e azioni durante la settimana;
- case studies sulle buone pratiche;
- collegamenti a siti correlati e molto di più.

## Punti nazionali di contatto per la tua regione

Per maggiori informazioni e per ricevere un pacchetto relativo alla campagna, si prega di contattare il Focal Point dell'Agencia nel proprio paese.

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito Internet dell'Agencia:  
<http://ew2007.osha.europa.eu/nationalcontacts>

## Informazioni sull'Agencia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro

L'Agencia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro funge da catalizzatore per sviluppare e divulgare informazioni per migliorare la sicurezza e la salute sul lavoro (SSL) in Europa. Favorendo l'incontro tra i rappresentanti dei governi, delle organizzazioni dei lavoratori e dei datori di lavoro, nonché con i principali esperti nel campo della sicurezza e della salute sul lavoro dei 27 Stati membri dell'UE e non solo, l'Agencia rappresenta una fonte affidabile, equilibrata e imparziale di informazioni in materia.

*La campagna europea è sostenuta dalle presidenze della Germania e del Portogallo nel 2007, dal Parlamento e dalla Commissione europea e dai partner sociali europei.*

Ulteriori informazioni sull'Agencia europea e sulla Settimana europea sono disponibili sul sito Internet:  
<http://ew2007.osha.europa.eu>

# ALLEGGERISCI IL CARICO!



Campagna europea sulle patologie muscoloscheletriche

<http://ew2007.osha.europa.eu>



Agencia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro

<http://osha.europa.eu>



# ALLEGGERISCI IL CARICO

## La campagna «Alleggerisci il carico!»

La campagna europea intende promuovere un approccio gestionale integrato per affrontare le patologie muscoloscheletriche (MSD) che abbracci la prevenzione nonché il mantenimento, la riabilitazione e la reintegrazione di lavoratori già affetti da tali patologie.

Gestita dall'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, la campagna «Alleggerisci il carico!» coinvolge datori di lavoro e lavoratori, rappresentanti della sicurezza dei lavoratori, professionisti, servizi di prevenzione, decisori politici e altri interlocutori sociali nel miglioramento della prevenzione delle patologie muscoloscheletriche al livello del luogo di lavoro.

La campagna culmina nella Settimana europea per la sicurezza e la salute sul lavoro dal 22 al 26 ottobre 2007 e costituisce un'opportunità per rendere più sicuri e sani i posti di lavoro in Europa.

## Cosa sono le patologie muscoloscheletriche?

Le patologie muscoloscheletriche coprono una vasta gamma di problemi di salute. I principali gruppi sono dolori/lesioni alla schiena e disturbi all'arto superiore dovuti all'attività lavorativa, comunemente noti come «patologie da movimenti ripetuti», che possono interessare anche gli arti inferiori.

Le patologie muscoloscheletriche NON sono pericoli o rischi ma effetti sfavorevoli sulla salute.

Queste patologie possono essere prevenute o ridotte significativamente rispettando la normativa vigente in materia di salute e sicurezza e seguendo gli orientamenti delle buone pratiche.

## Perché è un problema?

Le patologie muscoloscheletriche sono il problema più comune legato all'attività lavorativa in Europa. Quasi il 24% dei lavoratori provenienti dai 27 paesi dell'UE riferisce di soffrire di mal di schiena e il 22% lamenta di soffrire di dolori muscolari. Entrambe le condizioni prevalgono maggiormente nei nuovi Stati membri, con rispettivamente il 39% e il 36%<sup>(1)</sup>. Le patologie muscoloscheletriche non causano soltanto sofferenza e perdita in termini di salute e guadagno, ma comportano anche costi più elevati per le imprese e le economie nazionali. Qualsiasi lavoratore può essere affetto da tali patologie, che possono essere prevenute valutando le mansioni lavorative, mettendo in atto misure preventive e controllando che queste misure permangano efficaci nel tempo.

Le patologie muscoloscheletriche, pur coinvolgendo milioni di lavoratori europei di tutti i settori lavorativi, costituiscono un problema particolare nelle costruzioni, nei servizi e nel commercio al dettaglio, nell'istruzione, nella sanità e negli alberghi, nei ristoranti e nel catering.

## Cosa si dovrebbe fare?

Le patologie muscoloscheletriche sono di solito correlate al carico totale sul corpo; la campagna «Alleggerisci il carico!» si concentra sulla «gestione del carico». Ciò non si riferisce unicamente al carico trasportato, ma anche a tutti i «fattori» che influenzano la movimentazione, ad esempio il materiale movimentato, i fattori ambientali, altri rischi quali le vibrazioni e il ritmo a cui si sta effettuando l'attività.

Si dovrebbe notare in maniera particolare la relazione tra le patologie muscoloscheletriche e lo stress connesso all'attività lavorativa.

Normalmente non è un singolo fattore di rischio a causare lo sviluppo di patologie muscoloscheletriche. Ad esempio, la movimentazione manuale non è una singola causa di dolore alla schiena; vi sono molti altri fattori di rischio che contribuiscono al suo sviluppo, quali lo stress, il freddo, l'organizzazione del lavoro ecc. Appare pertanto importante valutare la gamma completa dei rischi di patologie muscoloscheletriche e affrontarli in modo esaustivo.

## Prevenzione del rischio, istruzione e consapevolezza

La campagna intende promuovere un miglior grado di sicurezza e salute al livello del luogo di lavoro coinvolgendo tutti gli interlocutori sociali interessati.

L'approccio gestionale integrato annovera tre elementi chiave importanti per la sua corretta attuazione:

- coinvolgimento di datori di lavoro, lavoratori e governi, insieme al lavoro per affrontare le patologie muscoloscheletriche;
- valutazione dell'intero carico sul corpo che causa le patologie muscoloscheletriche;
- gestione del mantenimento, riabilitazione e ritorno al lavoro di coloro che sono affetti, o sono stati affetti, da patologie muscoloscheletriche.

## Chi può partecipare?

La campagna è aperta a tutte le organizzazioni e a tutti gli individui a livello locale, nazionale ed europeo, tra cui:

- datori di lavoro — settore pubblico e privato — comprese le piccole e medie imprese (PMI);
- dirigenti, quadri e lavoratori;
- rappresentanti dei sindacati e della sicurezza;
- istituzioni che operano nel settore della sicurezza e della salute;
- professionisti e operatori di sicurezza e salute sul lavoro (SSL);
- enti che offrono formazione e il mondo dell'istruzione;
- servizi di prevenzione e assicurazione regionale e locale che operano nella sicurezza e salute sul lavoro.

## Cosa si può fare?

Ci sono molte iniziative ed attività.

Ecco alcune idee:

- valutazione del rischio, per coprire la gamma completa dei rischi;
- programmi d'azione, per intraprendere un approccio olistico ai rischi che causano le patologie muscoloscheletriche;
- modifica dei compiti, per eliminare o ridurre periodi in cui si sta in piedi o seduti a lungo;
  - piani di acquisto, per fornire macchine e attrezzature di facile utilizzo;
  - promozione del mantenimento, della reintegrazione e della riabilitazione di lavoratori che sono stati affetti da patologie muscoloscheletriche;
- formazione e informazione, per dare forma ad un approccio gestionale integrato utilizzando:
  - film, video e multimedia;
  - interventi formativi, seminari e workshop;
  - concorsi per la creazione di un manifesto e quiz;
  - modelli di intervento;
  - esposizioni e giornate tematiche;
  - campagne pubblicitarie e promozionali;
  - conferenze stampa e attività sui media.



<sup>(1)</sup> Fondazione europea per il miglioramento delle condizioni di vita e di lavoro. Quarta indagine europea sulle condizioni di lavoro, 2005