Cambia il ritmo.

In questi casi è importante che la postazione di lavoro venga progettata "ergonomicamente", tenendo conto cioè delle esigenze del lavoratore, e organizzando il lavoro in modo tale da eliminare o ridurre la necessità di effettuare movimenti ripetitivi che possono determinare patologie a carico delle braccia e delle gambe o di altre parti del corpo.

Quando il lavoro "ingessa": le posture fisse prolungate

Lavorare stando fermi, sia in piedi che seduti, è una condizione molto comune e trasversale: nell'industria (pensiamo ai lavori di montaggio, controllo e confezionamento in catena), nell'artigianato, nei servizi (lavori impiegatizi, call center, grande distribuzione, bancari, postali, autostradali, sanitari, estetisti etc). In molti casi, postura fissa e postura sbagliata si sommano, **con effetti micidiali per la salute degli arti, schiena, collo e spalle.**

Diamoci una mossa!

La soluzione migliore per combattere questi disturbi è il **movimento.** Sul sito Inail trovi alcuni semplici esercizi che ti permetteranno di "sgranchire" i muscoli e mantenere in buona salute la colonna vertebrale.

Tipografia INAIL - 11/06

www.pomilioblumm.it

Come stai messo a sicurezza?

Ogni giorno il rischio è in agguato. Se affrontato in maniera sbagliata, può avere conseguenze anche mortali. Solo una corretta informazione può proteggerti e salvarti la vita. Sul lavoro chiedi spiegazioni su come prevenire i rischi.

Essere informato è un tuo diritto. Essere informato è un tuo dovere.

Vuoi saperne di più?

Vai su www.inail.it.
Cerca il troglodita!

INAIL
sicurezza in ogni caso

Poco homo, poco sapiens!

Non fare il troglodita. Chi si piega, può spezzarsi: informati!

INAIL
sicurezza in ogni caso

Tutto "a posto"?

Nello svolgimento del proprio lavoro bisogna prestare particolare attenzione alla salute della colonna vertebrale e dei muscoli: posture e movimenti scorretti ma anche gesti abitudinari e all'apparenza innocui possono infatti danneggiarli.

La postura di lavoro: quali rischi?

Per "postura di lavoro" si intende l'insieme e la sequenza delle posizioni che il corpo assume nello svolgimento di un determinato compito lavorativo.
Tre sono i principali rischi lavorativi a carico dell'apparato muscolo-scheletrico: **la movimentazione manuale di carichi, i movimenti ripetuti, le posture fisse.**

Tra progresso e forza bruta: la movimentazione manuale di carichi

Nonostante l'avvento delle macchine, dei robot e del progresso industriale in genere, sono ancora moltissime le situazioni lavorative in cui si utilizza la forza manuale per spostare e/o sollevare pesi e oggetti. Pensiamo ai traslochi, ai mercati generali, alla distribuzione delle merci, all'attività portuale e aeroportuale o ai grandi settori produttivi come il forestale, l'agricoltura, l'edilizia, le cave. Molte lavorazioni industriali comportano sforzi fisici e sovraccarichi meccanici; perfino nel settore dei servizi si utilizza ancora la forza manuale.
A tanta diffusione corrispondono tanti problemi più o meno gravi a carico della colonna, come **il mal di schiena e l'ernia del disco**.
Il rischio di danneggiare la schiena sollevando o spostando un carico aumenta se:

- il carico è pesante
- il carico è tenuto lontano dal tronco
- durante la movimentazione si piega la schiena
- durante la movimentazione si ruota il tronco
- il carico è poco maneggevole
  (perché ingombrante, perché offre una cattiva presa...)
- il carico è posto troppo in alto o troppo in basso.

Le regole ..... che non pesano!

La legge (Decreto Legislativo 626/94) fissa un valore limite per il peso dei carichi che possono essere movimentati a mano da un solo operatore. E' tuttavia importante che il lavoro sia organizzato in modo tale da poter ricorrere il più possibile a mezzi meccanici per il sollevamento e il trasporto dei materiali.
Chi deve svolgere il compito di movimentazione dei carichi deve essere informato e formato sulle corrette tecniche di movimentazione che consentono di sforzare il meno possibile la colonna vertebrale e riducono pertanto il rischio che insorgano patologie a suo carico. Ad esempio:
- se un carico deve essere sollevato dal pavimento, bisogna piegare le ginocchia, avvicinare il carico al corpo e sollevarlo raddrizzando le gambe;
-se si deve spostare un carico da una posizione frontale a quella posteriore, è necessario evitare di ruotare la schiena di 180° ma bisogna girare tutto il corpo, usando le gambe;
-se si deve porre in alto un oggetto, occorre evitare di inarcare la schiena e usare invece una scala idonea, che consenta di arrivare all'altezza dello scaffale da raggiungere;
-non sollevare i carichi bruscamente;
-se si deve trasportare un oggetto pesante, meglio dividerlo in due pesi da trasportare con le due mani piuttosto che portarlo con una mano sola;
-usa il più possibile gli strumenti manuali o meccanici per la movimentazione dei carichi forniti dal datore di lavoro e usali correttamente.
In generale, se il carico è troppo pesante non esitare a chiedere aiuto ad un collega.

Sempre uguali a se stessi: i movimenti ripetitivi e continui

Sono tipici delle operazioni di digitazione (ad es. dattilografia, fotocomposizione, videoterminali) e delle operazioni manuali in cui si usano continuamente particolari utensili come, ad esempio, forbici, cucitrici, utensili vari, coltelli, e anche di lavorazioni industriali in cui si effettuano movimenti ripetitivi lungo le catene di montaggio (ad es. l'imballaggio). L'effetto dei movimenti continui e ripetuti delle braccia e/o delle gambe è comunque dannoso per l'apparato muscolo-scheletrico in genere: tra i disturbi più diffusi **le tendiniti, le borsiti, la fatica muscolare a polso, gomito, spalla e ginocchio.**

Il rischio cresce quando il movimento:

- è sempre lo stesso
- comporta uno sforzo
- viene effettuato con una postura scorretta
- i tempi di recupero (pause) sono troppo brevi
- viene effettuato più a lungo del solito
- si compie più velocemente del solito, con un maggior numero di azioni al minuto.

Che fai, rischi?