

Alleggerisci il carico

**Settimana europea per la sicurezza e la salute sul lavoro
22-26 ottobre 2007**

Pacchetto informativo

Alleggerisci il carico

Informazioni generali sulla campagna

Ridurre il rischio di disturbi muscoloscheletrici sul luogo di lavoro

I disturbi muscoloscheletrici (DMS) sono il problema sanitario legato all'attività lavorativa più diffuso in Europa, che affligge milioni di lavoratori europei in tutti i settori produttivi. Nell'Unione europea quasi il 24% dei lavoratori soffre di mal di schiena e il 22% lamenta disturbi muscolari. Entrambe queste condizioni hanno una prevalenza ancora maggiore nei nuovi Stati membri, con percentuali che raggiungono, rispettivamente, il 39% e il 36%. I datori di lavoro devono fare di più per proteggere i loro dipendenti, mentre i lavoratori devono avere maggiore consapevolezza dei rischi legati ai DMS.

Questo pacchetto informativo fa una sintesi degli aspetti principali su cui è stata sviluppata la campagna «Alleggerisci il carico». Per informazioni più dettagliate si rimanda al sito web della campagna (<http://ew2007.osha.europa.eu>).



Indice

Sintesi

Il problema: perché i disturbi muscoloscheletrici sono un problema significativo

- **DMS: una definizione**
- **Specifici disturbi muscoloscheletrici degli arti superiori e del collo legati all'attività lavorativa**

Cosa si può fare: sul luogo di lavoro

- **come affrontare i DMS**
- **valutazione del rischio**
- **movimentazione manuale dei carichi: ridurre i rischi**

Esempi di buona prassi

Legislazione europea

Alleggerisci il carico

- **Sulla campagna**
- **Scopi della campagna**
- **Come partecipare**

L'Agencia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro

Sintesi

I disturbi muscoloscheletrici (DMS) costituiscono il disturbo legato all'attività lavorativa più frequente in Europa. Nell'Unione europea, quasi il 24% dei lavoratori soffre di mal di schiena e il 22% lamenta disturbi muscolari¹. Nei nuovi Stati membri queste condizioni sono ancor più diffuse.

Il costo dei DMS per i lavoratori, i datori di lavoro e i governi è incalcolabile. Questi disturbi sono un problema per i lavoratori, ai quali procurano sofferenza personale e problemi di tipo economico dovuti al mancato guadagno; per il datore di lavoro, per il quale sono un motivo di riduzione dell'efficacia aziendale; per il governo, perché aumentano i costi della previdenza sociale.

I DMS non sono, in realtà, un ostacolo insormontabile. I datori di lavoro possono contribuire a prevenire o comunque a ridurre in buona parte molti di questi problemi applicando le norme vigenti in materia di salute e sicurezza e seguendo gli orientamenti a una prassi corretta. Esistono tuttavia delle azioni specifiche da intraprendere per affrontare il problema dei DMS in maniera efficace.

“Alleggerisci il carico” è la campagna che l'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro ha lanciato nel 2007 per risolvere il problema dei DMS sul luogo di lavoro. È sostenuta dalle presidenze della Germania e del Portogallo nel 2007, dal Parlamento europeo, dalla Commissione europea e dalle parti sociali europee. La campagna culmina con la Settimana europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, in programma dal 22 al 26 ottobre 2007.

Essa promuove un approccio di gestione integrato, imperniato su tre elementi fondamentali. In primo luogo, è necessario che datori di lavoro, lavoratori e governi collaborino assieme per risolvere il problema dei DMS. In secondo luogo, gli interventi programmati devono tenere in considerazione “l'intero carico esercitato sul corpo”, vale a dire tutte le forme di tensione a cui è sottoposto il corpo, oltre che i carichi trasportati. Possono contribuire, per esempio, all'insorgenza dei DMS lo stress, un ambiente di lavoro freddo e il ritmo di lavoro. Infine, i datori di lavoro dovrebbero occuparsi del mantenimento, della riabilitazione e del reintegro dei lavoratori affetti da queste patologie.

La campagna «Alleggerisci il carico» attribuisce responsabilità ai datori di lavoro, ai lavoratori, ai rappresentanti della sicurezza e ai responsabili delle politiche esterne. I datori di lavoro dovrebbero dare il buon esempio e mostrare un impegno reale a favore della salute e della sicurezza, adottando tutte le azioni praticabili per prevenire o, quanto meno, ridurre i rischi di patologie muscoloscheletriche. E tutto ciò nel loro stesso interesse: una buona gestione della sicurezza, infatti, fa bene all'azienda ed è indice di un'organizzazione gestita in maniera efficiente.

Il coinvolgimento dei lavoratori nelle questioni relative ai pericoli sul luogo di lavoro è fondamentale, poiché sono loro a conoscere il luogo di lavoro meglio di chiunque altro. I lavoratori dovrebbero essere informati e istruiti sui DMS, per capire in che modo è possibile evitare pericoli e rischi specifici. I responsabili delle politiche dovrebbero integrare gli aspetti della sicurezza e della salute sul lavoro legati ai DMS nei loro documenti politici e legislativi.

Nell'ambito della campagna “Alleggerisci il carico” l'Agenzia ha creato un sito web (<http://ew2007.osha.europa.eu>) e mette a disposizione una serie di risorse, tra cui informazioni sui DMS, attraverso un accesso unico: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>

I premi per le buone prassi sono una componente importante della campagna. Essi rappresentano un encomio per quelle aziende o organizzazioni che si sono distinte con apporti eccezionali finalizzati a prevenire e affrontare il problema dei DMS, considerando anche la riabilitazione e il reintegro sul lavoro dei lavoratori affetti da DMS. Aziende e singoli individui vengono incoraggiati a partecipare alla campagna, a organizzare eventi per la Settimana europea e a contribuire a garantire che i DMS possano compromettere meno vite.

DMS – alcune statistiche dall'UEⁱⁱ

Quasi il 24% dei lavoratori dell'Unione europea a 25 soffre di mal di schiena e il 22% lamenta dolori muscolari. Entrambe queste condizioni hanno una prevalenza ancora maggiore nei nuovi Stati membri, con percentuali che raggiungono, rispettivamente, il 39% e il 36%.

Il 62% dei lavoratori svolge operazioni ripetitive con le mani o le braccia per un quarto dell'orario di lavoro; il 46% lavora in posizioni dolorose o stancanti; il 35% trasporta o movimentata carichi pesanti.

I DMS, pur interessando tutti i settori lavorativi, costituiscono un problema particolare nell'agricoltura e nelle costruzioni in termini sia di esposizione ai rischi fisici sia di percentuale di disturbi denunciati.

Se le donne sono meno esposte ai fattori di rischio fisici, non si rilevano differenze di genere nello svolgimento di attività ripetitive a carico di mani e braccia e nell'assunzione di posture dolorose o stancanti.

DMS: una definizione

I DMS sono disturbi che colpiscono determinate strutture del corpo quali muscoli, articolazioni, tendini, legamenti, nervi o la circolazione locale, e che sono provocati o aggravati prevalentemente dallo svolgimento dell'attività lavorativa e dagli effetti dell'ambiente di lavoro circostante.

La maggior parte dei DMS legati all'attività lavorativa è costituita da disturbi di tipo cumulativo, frutto di un'esposizione ripetuta a carichi di alta o bassa intensità per un periodo di tempo prolungato. Rientrano tuttavia nella nozione di DMS anche i traumi acuti come le fratture, che possono verificarsi durante un infortunio.

Questi disturbi interessano prevalentemente la schiena, il collo, le spalle e gli arti superiori, ma possono anche colpire gli arti inferiori. Alcuni DMS, come la sindrome del tunnel carpale a carico dei polsi, sono disturbi che prendono il nome in base a un corredo di sintomi specifici. Alcuni invece sono disturbi aspecifici, poiché si manifestano sotto forma di dolore o fastidio, senza chiari segni di alterazioni particolari.

Le patologie a carico della parte superiore del corpo sono note come disturbi muscoloscheletrici degli arti superiori e del collo legati all'attività lavorativa (DMAS). I sintomi dei DMAS, che possono manifestarsi anche dopo molto tempo, sono dolore, disagio e sensazione di intorpidimento e di formicolio a carico delle zone colpite. Chi soffre di questi disturbi può inoltre riferire gonfiore delle articolazioni, ridotta mobilità o forza di presa, e un cambiamento della pigmentazione cutanea di mani o dita. Per descrivere i DMAS si usano talvolta anche espressioni come "distorsioni o tensioni", "disturbi da stress fisici ripetuti" o "disturbi traumatici cumulativi". Ne sono un esempio la sindrome del tunnel carpale, la tendinite e la sindrome delle dita bianche.

Fattori che possono contribuire alla comparsa di DMS e DMAS

Tutti questi fattori possono presentarsi singolarmente oppure concomitare; in quest'ultimo caso, il rischio aumenta.

Fattori fisici:

- uso della forza: per esempio per sollevare, trasportare, tirare, spingere e usare strumenti;
- movimenti ripetitivi;
- posture scorrette e statiche: per esempio, lavorare con le mani sollevate al di sopra delle spalle;
- vibrazioni;
- freddo o caldo eccessivo;
- scarsa illuminazione, tale da provocare incidenti;
- livelli di rumore elevati, che possono provocare tensione fisica.



Fattori organizzativi e psicosociali:

- attività faticose, scarso controllo sulle attività svolte, bassi livelli di autonomia;
- scarsa soddisfazione professionale;
- attività monotone e ripetitive, svolte a un ritmo sostenuto;
- mancanza di sostegno da parte di colleghi, supervisori e dirigenti.

Fattori soggettivi:

- storia medica;
- capacità fisica;
- età;
- obesità;
- fumo.

Specifici disturbi muscoloscheletrici degli arti superiori e del collo legati all'attività lavorativa

Quando si svolge un'attività fisica si ricorre all'uso della forza, per esempio per muovere degli oggetti o per tenerli fermi. Ogni volta che si svolge un'attività manuale, i muscoli del collo, delle spalle, delle braccia e delle mani si contraggono. Maggiore è la forza necessaria per maneggiare un oggetto, maggiore è la forza muscolare richiesta a determinate zone del corpo.

Benché la causa di alcuni DMAS vada ricercata nell'applicazione acuta di una forza estrema, la maggior parte è riconducibile alle conseguenze di molte applicazioni ripetute di una forza di intensità apparentemente moderata, nel corso di un lungo periodo. La conseguenza può essere un affaticamento muscolare e la comparsa di lesioni microscopiche a carico delle parti molli del collo e degli arti superiori.

I principali fattori di rischio per i DMAS sono:

- l'uso della forza, che produce un pesante carico meccanico su collo, spalle e arti superiori;
- lo svolgimento di attività in posizioni scorrette;
- i movimenti ripetitivi, soprattutto se interessano le stesse articolazioni e gli stessi gruppi muscolari, e l'eventuale concomitanza di sforzo fisico e movimento ripetitivo;
- l'attività lavorativa prolungata, senza la possibilità di riposare e riprendere fiato;
- l'esposizione di mani e braccia alle vibrazioni, che sono causa di intorpidimento, formicolii o perdita di sensibilità, costringendo il lavoratore a esercitare più forza nella presa.

Come affrontare i DMS

Nel caso dei DMS (e dei DMAS) l'ideale sarebbe adottare un approccio di gestione dei rischi integrato, che preveda non soltanto interventi di prevenzione di nuovi disturbi, bensì anche misure per il mantenimento sul lavoro, la riabilitazione e il reintegro dei lavoratori che hanno già sofferto di DMS. In genere, la causa dei DMS non è isolata ed è perciò molto importante valutare l'intera gamma dei rischi di DMS, affrontandoli sulla scorta di una strategia globale.

Molti problemi si possono in buona parte prevenire o comunque ridurre applicando le norme in materia di salute e sicurezza in vigore e le guide a una prassi corretta. Tra queste precauzioni rientrano la valutazione delle attività lavorative, l'adozione di misure preventive e i controlli volti ad assicurare che tali misure rimangano efficaci nel tempo. Inoltre, per eliminare il rischio di DMS è opportuno intraprendere azioni specifiche.

L'approccio europeo alla gestione dei DMSⁱⁱⁱ

Per prevenire i DMS è necessario^(iv):

- evitare i rischi di DMS;
- valutare i rischi che non possono essere evitati;
- gestire i rischi alla fonte;
- adattare le attività al singolo individuo;
- adeguarsi all'evoluzione delle tecnologie;
- sostituire ciò che è pericoloso con ciò che è sicuro o meno pericoloso;
- elaborare una politica di prevenzione generale coerente, che tenga conto di tutte le pressioni esercitate sul fisico;
- dare la priorità alle misure protettive collettive rispetto alle misure di protezione individuali;
- dare istruzioni adeguate ai lavoratori.

Per mantenere sul lavoro i lavoratori con DMS:

- prevedere misure di riabilitazione dei lavoratori con DMS;
- reintegrare questi lavoratori.

Valutazione del rischio

I datori di lavoro sono obbligati per legge a valutare i rischi esistenti sul posto di lavoro e a intervenire per tutelare la sicurezza e la salute dei lavoratori e di altre persone che possono essere esposte ai pericoli. Una buona valutazione del rischio contribuisce a ridurre i costi che gravano sulle imprese dovuti a un calo della produttività, alle domande di risarcimento e all'aumento dei premi assicurativi.

Un approccio graduale alla valutazione del rischio implica:

- individuare tutti i pericoli o le combinazioni di pericoli che possono sfociare in DMS;
- valutare chi può rimanere vittima di un infortunio e in che modo ciò potrebbe accadere;
- valutare i rischi e decidere le azioni da intraprendere: è possibile eliminare del tutto il rischio? È possibile monitorare il rischio? È possibile attuare misure per proteggere tutta la forza lavoro? Sono necessari dispositivi di protezione individuale?;
- monitorare i rischi e revisionare le azioni preventive.

Dopo aver terminato la valutazione del rischio, dev'essere stilato un elenco di misure da intraprendere in ordine di priorità, coinvolgendo nell'attuazione di queste misure anche i lavoratori e i loro rappresentanti. Le azioni intraprese devono incentrarsi sulla prevenzione, ma non devono essere trascurati gli interventi finalizzati a ridurre al minimo la gravità di qualsiasi lesione. È importante garantire che tutti i lavoratori ricevano informazioni appropriate, nonché indicazioni e una formazione idonee in materia di salute e sicurezza sul lavoro, e che sappiano come evitare pericoli e rischi specifici. Il coinvolgimento dei lavoratori nelle questioni relative ai pericoli sul luogo di lavoro è fondamentale. I lavoratori e i loro rappresentanti conoscono infatti il luogo di lavoro meglio di chiunque altro.

Affrontare il problema dei DMS è efficace rispetto ai costi^v

Le attività svolte dai dipendenti della lavanderia di un grande ospedale nel Regno Unito comportavano un rischio di disturbi a carico della zona dorso-lombare e delle spalle. Le mansioni previste includevano una combinazione di piegamenti eccessivi in avanti, necessari per sollevare le lenzuola asciutte o bagnate, l'uso della forza e lo svolgimento di attività in posture scorrette. Sulla base di una valutazione ergonomica realizzata con il contributo di esperti, lavoratori e dirigenti, sono stati introdotti alcuni cambiamenti, tra cui modifiche alle postazioni di lavoro e alle apparecchiature nonché rotazione delle mansioni.



Queste modifiche hanno contribuito a ridurre del 62% le assenze per malattia e ad aumentare la produttività del 12%; hanno inoltre diminuito del 20% le retribuzioni per straordinari e migliorato l'umore del personale. Il costo totale degli interventi effettuati ha superato di poco i 40 000 EUR, che sono stati ammortizzati in meno di cinque mesi. Nel giro di tre anni si è avuto un risparmio complessivo di quasi 300 000 EUR.

Movimentazione manuale dei carichi: ridurre i rischi

Per "movimentazione manuale dei carichi" (MHL) si intende una o più delle seguenti azioni: sollevare, tenere, deporre, spingere, tirare, portare o spostare un carico pesante. Pur essendo recentemente diminuita, la percentuale di lavoratori nell'Unione europea a 25 che riferiscono di compiere operazioni di trasporto o movimentazione di carichi continua a rimanere alta (34,5%) e raggiunge il 38,0% nei nuovi Stati membri^{vi}. La direttiva 90/269/CEE del Consiglio definisce le prescrizioni minime di sicurezza e di salute concernenti la movimentazione manuale di carichi che comporta tra l'altro rischi dorso-lombari per i lavoratori.

La movimentazione manuale di carichi può essere causa di:

- DMS dovuti alla graduale usura cumulativa dell'apparato muscoloscheletrico riconducibile a operazioni continue di sollevamento o movimentazione (per esempio, dolori dorso-lombari);
- traumi acuti quali tagli o fratture secondari a infortuni.

Sono più d'uno i fattori di rischio che contribuiscono ad accrescere le probabilità di essere vittima di una lesione. Possono verificarsi, in particolare, lesioni alla schiena se:

- i carichi sono troppo pesanti, troppo grossi, difficili da afferrare, instabili o sbilanciati, difficili da raggiungere o di dimensioni e forma tali da coprire la vista al lavoratore, aumentando quindi le probabilità di incidente;
- i compiti assegnati sono estenuanti, comportano il mantenimento di posture sbagliate o l'esecuzione di movimenti scorretti o di movimentazioni ripetitive;
- l'ambiente non è sufficientemente ampio per la MHL, il pavimento è irregolare, instabile e scivoloso, l'ambiente di lavoro è troppo caldo o freddo o scarsamente illuminato;
- un lavoratore non ha l'esperienza sufficiente, la formazione adatta o la giusta familiarità per svolgere quel determinato lavoro, è più anziano, ha una corporatura o caratteristiche tali (altezza o forza) da non consentirgli di svolgere una determinata mansione correttamente o ha già sofferto in passato di disturbi alla schiena.

Ai datori di lavoro viene chiesto di valutare i rischi per la salute e la sicurezza dei loro dipendenti. Per svolgere una valutazione del rischio efficace si possono seguire semplici tappe, tra cui la ricerca di pericoli che possono essere fonte di incidenti e la verifica dell'adeguatezza delle precauzioni in atto.

È possibile prevenire infortuni e malattie eliminando o perlomeno riducendo i rischi correlati alle operazioni di MHL. I datori di lavoro devono stabilire, per esempio, se è possibile evitare la MHL con il ricorso ad apparecchiature di movimentazione meccaniche. Se ciò non è possibile, dovrebbero valutare l'opportunità di utilizzare dispositivi di supporto quali montacarichi e carrelli. Gli interventi a livello organizzativo (tra cui, per esempio, la rotazione delle attività e l'introduzione di intervalli di riposo più lunghi) dovrebbero essere avviati soltanto nell'eventualità in cui sia impossibile eliminare o ridurre i rischi. Altrettanto importante è fornire informazioni sui rischi e sui potenziali effetti negativi per la salute della MHL, nonché organizzare esercitazioni nell'uso di apparecchiature e nelle tecniche di movimentazione corrette. La riabilitazione e il reintegro dei lavoratori con DMS dovrebbero essere parte integrante della politica in materia di DMS del datore di lavoro. Queste misure contribuiscono a migliorare la salute e il benessere dei lavoratori, oltre che a prevenire un calo della produttività. Infine, è fondamentale coinvolgere i lavoratori e i loro rappresentanti nelle attività relative ai pericoli sul luogo di lavoro.



Tecniche di movimentazione corrette

Prima di sollevare un carico, è necessario pianificare e preparare l'operazione. Assicuratevi:

- di sapere dove state andando;
- che la zona in cui dovete operare sia libera da ostacoli;
- di afferrare il carico con sicurezza;
- che le mani, il carico ed eventuali maniglie non siano scivolosi;
- se eseguite l'operazione con un'altra persona, di concordare prima il da farsi.

Quando sollevate un carico:

- posizionate i piedi accanto al carico, piegando il tronco sopra l'oggetto da trasportare (se ciò non fosse possibile, tenete il corpo molto vicino al carico);
- utilizzate la muscolatura delle gambe per sollevare il carico;
- tenete la schiena ben eretta;
- portate il carico il più possibile vicino al corpo;
- sollevate e trasportate il carico con le braccia distese verso il basso.

È importante che:

- queste operazioni siano svolte sfruttando il peso del corpo: se spingete, piegate il corpo in avanti; se tirate, piegate il corpo all'indietro;
- abbiate una presa sufficiente a terra per potervi piegare in avanti o all'indietro con il corpo;
- evitate di ruotare o piegare la schiena;
- che i sistemi di movimentazione siano dotati di maniglie/impugnature, per consentire all'operatore di esercitare una forza con le mani. La maniglia deve trovarsi a metà altezza tra la spalla e la vita, perché l'operatore possa spingere o tirare il carico mantenendo una posizione corretta e neutrale;
- i sistemi di movimentazione siano sottoposti a regolare manutenzione;
- i pavimenti siano duri, regolari e puliti.



Esempi di buona prassi

Programma di attività fisica tra i dipendenti del fisco

I disturbi degli arti superiori e del collo sono frequenti tra le operatrici di computer. Poiché l'uso del computer si sta diffondendo sul luogo di lavoro, crescono anche le dimensioni del problema; nonostante ciò, poco si sa in tema di prevenzione e dell'importanza dell'esercizio fisico per alleviare i disturbi a carico di collo e spalle.

La tendenza generale è, sì, quella di associare l'attività fisica a un migliore stato di salute, ma le conoscenze sulla salute muscoloscheletrica sono ancora limitate. Gli impiegati del fisco in Danimarca hanno manifestato il proprio interesse a partecipare a uno studio. Nonostante la società per cui lavoravano offrisse già strutture adibite all'attività fisica, erano ancora scarse le opportunità fornite in termini di istruzione o orientamento teorico.

L'approccio generale del progetto consisteva nella sensibilizzazione dei quadri dell'azienda, nella promozione della comunicazione con le varie sedi locali e nel finanziamento di programmi di allenamento e di istruttori esterni. Sono stati inviati questionari a 2163 dipendenti, di cui 862 hanno manifestato l'interesse a partecipare; alla fine, hanno effettivamente partecipato allo studio 616 persone.

I partecipanti sono stati suddivisi in tre gruppi, a ciascuno dei quali sono stati affiancati degli istruttori professionisti. La suddivisione in gruppi prevedeva: attività fisiche generiche come ginnastica, camminate, stretching, ecc.; potenziamento della forza per la zona di arti superiori e collo; informazioni per la promozione della salute. La società ha messo a disposizione fondi per un'ora di esercizio fisico alla settimana per ciascun partecipante durante l'orario di lavoro, per un intero anno.

Il problema principale era costituito dal fatto che i lavoratori non riuscivano a trovare il tempo per partecipare ai programmi di ginnastica durante l'orario di lavoro, nonostante il datore di lavoro avesse concesso un'ora alla settimana per tutto l'anno. È evidente quindi che, perché si possano raccogliere appieno i frutti dei programmi di attività fisica sul luogo di lavoro, è necessario che cambi anche la cultura e la mentalità dei lavoratori.

I quadri dell'azienda hanno favorito l'iniziativa e soltanto in rari casi si sono registrati episodi di ostilità da parte dei dipendenti, sebbene all'inizio qualcuno abbia tentato di boicottare il progetto; le obiezioni sollevate, tuttavia, sono state appianate grazie a colloqui a tu per tu.

I risultati del progetto dimostrano che i partecipanti hanno gradito enormemente l'iniziativa, soprattutto i membri del gruppo a cui erano state destinate più ore di esercizio con gli istruttori. Gli esercizi di potenziamento hanno contribuito ad accrescere la forza muscolare a livello di spalle e a ridurre i disturbi al collo. Nell'ambito del programma di potenziamento muscolare sono stati raggiunti gli obiettivi prefissati, vale a dire una riduzione dei disturbi al collo. Meno fruttuoso è stato invece il programma di ginnastica generale. Il progetto è stato considerato valido da tutti i punti di vista.

Fare movimento, anche per soli 20 minuti per tre giorni alla settimana, contribuisce a ridurre i disturbi a carico del collo tra gli operatori di computer. Tutti gli Stati membri dell'UE possono fare tesoro di questa esperienza.

Contatto: Trine Blangsted & Gisela Sjøgaard

Istituto nazionale per la salute sul lavoro (AMI)

<http://www.ami.dk/spa>

Riprogettazione di una postazione di operatore di pala meccanica

Gli operatori di pale meccaniche alle dipendenze di una società di riciclaggio dei rifiuti in Germania lamentavano dolori a carico di collo, spalle e arti superiori. Si trattava di persone che lavoravano in una cabina in cima a un fossato cintato, dove i camion scaricavano i rifiuti; la postazione di lavoro consisteva in un semplice sedile rotante e in una serie di manopole che servivano per manovrare la benna allo scopo di mescolare e trasportare i rifiuti nell'imbuto dell'inceneritore.



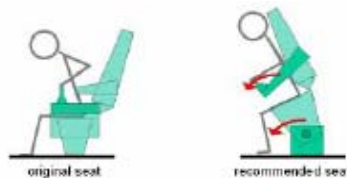
I dirigenti dell'azienda hanno ricevuto le prime lamentele quando gli operatori degli escavatori sono stati temporaneamente trasferiti in una nuova struttura. Il BGFV, l'Ente di assicurazione contro gli infortuni sul lavoro per l'industria del gas, del teleriscaldamento e delle risorse idriche, è stato contattato per individuare la causa dei disturbi muscoloscheletrici; a sua volta l'ente ha richiesto l'intervento del BGIA, l'Istituto tedesco per la prevenzione e la sicurezza del lavoro.

I luoghi di lavoro sono stati analizzati utilizzando il CUELA, un sistema specializzato già usato con successo in diversi altri ambienti di lavoro per registrare ed esaminare i fattori di carico responsabili dell'insorgenza dei DMS. Il sistema di misurazione consiste di una serie di sensori e di un minuscolo computer, che vengono applicati sugli indumenti del lavoratore. In questo modo si registrano costantemente i vari movimenti del corpo e delle articolazioni con un'elevata risoluzione temporale (50 Hz) durante un turno di lavoro; i dati vengono registrati su una scheda di memoria.

I lavoratori ai quali era stato applicato lo strumento potevano svolgere le stesse attività di sempre. Inoltre, le misurazioni sono state documentate su un video e la postura visualizzata con l'aiuto di un'immagine tridimensionale animata.

I luoghi di lavoro esaminati sembravano identici in tutto e per tutto: dall'organizzazione del lavoro alla struttura dei turni, dall'ambiente di lavoro alle mansioni assegnate agli operatori. L'unica differenza emersa è stata riscontrata nella posizione della cabina dell'operatore, che è risultata essere la causa del problema. Il sedile non regolabile e gli strumenti annessi erano stati progettati per lo svolgimento di un'attività di lavoro in posizione eretta. Gli operatori erano quindi costretti a inclinare il corpo e ad assumere posture scorrette con gli arti superiori.

Il sedile è stato riprogettato per migliorare la postura, permettendo all'operatore di inclinarsi in avanti e di regolare la seduta (cfr. la figura).



Il nuovo sedile ha migliorato enormemente la postura degli operatori, ha portato benefici effettivi alla situazione di lavoro e ha determinato un forte calo dei DMS.

I DMS a carico di collo e spalle rappresentano un problema in molti diversi settori produttivi in tutta l'Europa. Questo metodo può essere adottato da luoghi di lavoro simili, soprattutto se lo spazio visivo si trova al di sotto dell'operatore (per esempio, gli operatori di pale meccaniche nei porti).

Contatto: Dirk Ditchen, Istituto per la previdenza e la sicurezza del lavoro - BGIA
E-mail: Dirk.Ditchen@hvbq.de

Guida ergonomica

Una società di bioscienze in Austria, preoccupata per l'elevato tasso di infortuni e assenze dal lavoro, ha deciso di migliorare le condizioni di lavoro e le abitudini dei suoi dipendenti, elaborando una strategia e un programma di sicurezza e salute. La Guida ergonomica (EGC) offre a tutti i dipendenti impegnati, direttamente o indirettamente, nella progettazione dei luoghi di lavoro una conoscenza di base dei concetti dell'ergonomia: stress e tensione, condizioni di lavoro, prevenzione, metodi di analisi e valutazione, e strategie per l'introduzione di miglioramenti sistematici.

Il fulcro dell'EGC è un programma articolato in tre fasi: workshop generici, due workshop di approfondimento e workshop annuali di aggiornamento. Durante tutti i workshop vengono esaminati sette aspetti dell'ergonomia, tra cui posture e movimenti sul luogo di lavoro, misurazioni sul luogo di lavoro e attrezzature e apparecchiature di lavoro, orario, stress psicologico legato all'attività lavorativa, clima e aria dei locali, illuminazione e rumore. I partecipanti imparano a mettere in pratica le proprie conoscenze, soprattutto nella pianificazione di nuovi luoghi di lavoro e nella modificazione dei luoghi di lavoro esistenti.

Progetto EGC: manipolazione di un pesante rotore di centrifuga

Prima: il rotore veniva rimosso manualmente prendendo la centrifuga e trasportandola su un banco di lavoro. Il liquido del rotore veniva aspirato manualmente in un contenitore (postura, movimenti, sforzo).

Dopo: il rotore viene sollevato da un dispositivo di sollevamento montato sul soffitto (fig. 1) e appoggiato su uno speciale carrello. In questo modo è possibile trasportare e manipolare fino a otto rotori (fig. 2). I rotori vengono svuotati ruotando la parte superiore del carrello trasportatore, evitando in questo modo posture e movimenti scorretti (fig. 3), con uno sforzo pari soltanto a una frazione minima della movimentazione manuale.



Figura 1: estrazione del rotore con l'ausilio di un dispositivo di sollevamento montato sul soffitto



Figura 2: trasporto di 8 rotori con il carrello



Figura 3: svuotamento dei rotori con il carrello girevole

Nei primi tre anni del progetto EGC il tasso di infortuni è sceso del 29% e i giorni di assenza dal lavoro sono diminuiti del 50% circa. L'EGC può essere adeguato a qualsiasi situazione aziendale. Il successo di questo progetto si deve alla sua applicazione immediata alla situazione aziendale e all'introduzione del sistema dei suggerimenti. I necessari adeguamenti per l'adozione da parte di altre aziende dovranno essere studiati sulla base dei sette fattori ergonomici summenzionati.

Contatto: DI Georg Effenberger, Ente assicuratore austriaco contro gli infortuni sul lavoro (AUVA)

E-mail: georg.effenberger@auva.at

Legislazione europea

La legislazione europea impone ai datori di lavoro l'obbligo di ridurre al minimo i rischi per la salute e la sicurezza dei lavoratori. Le direttive europee e i regolamenti e le linee guida sulla buona prassi degli Stati membri tengono già conto dei principali elementi della prevenzione dei DMS. Le disposizioni delle direttive sono integrate da una serie di norme europee (note come standard EN) che forniscono indicazioni particolareggiate o rendono possibile l'applicazione delle direttive (^{vii}).

Le principali direttive europee rilevanti per la prevenzione dei DMS sono le seguenti:

- 89/391/CEE: concerne le misure volte a promuovere il miglioramento della sicurezza e della salute dei lavoratori
- 89/654/CEE: relativa alle prescrizioni minime di sicurezza e di salute per i luoghi di lavoro
- 89/655/CEE: relativa ai requisiti minimi di sicurezza e di salute per l'uso delle attrezzature di lavoro da parte dei lavoratori
- 89/656/CEE: relativa alle prescrizioni minime in materia di sicurezza e di salute per l'uso da parte dei lavoratori di attrezzature di protezione individuale durante il lavoro
- 90/269/CEE: riguarda l'identificazione e la prevenzione dei rischi legati alla movimentazione manuale dei carichi.
- 90/270/CEE: relativa alle prescrizioni minime in materia di sicurezza e di salute per le attività lavorative svolte su attrezzature munite di videoterminali
- 93/104/CE: concerne taluni aspetti dell'organizzazione dell'orario di lavoro
- 98/37/CE: concerne il ravvicinamento delle legislazioni degli Stati membri relative alle macchine
- 2002/44/CE: sulle prescrizioni minime di sicurezza e di salute relative all'esposizione dei lavoratori ai rischi derivanti dagli agenti fisici (vibrazioni).
- 2006/42/CE: fornisce le prescrizioni fondamentali in materia di salute e sicurezza relative alla progettazione e alla costruzione delle macchine.

Alleggerisci il carico

Perché i DMS

I disturbi muscoloscheletrici sono una priorità per l'Unione europea. Tra gli obiettivi della strategia di Lisbona dell'Unione europea^{viii} non vi è soltanto un tasso di occupazione del 70% entro il 2010, ma anche la creazione di un maggior numero di posti di lavoro di migliore qualità in Europa. Occuparsi dei DMS, il principale problema di salute legato all'attività lavorativa, contribuirebbe al raggiungimento di questo obiettivo. Anche le trascorse strategie comunitarie per la salute e la sicurezza sul luogo di lavoro annoveravano i DMS tra le loro aree prioritarie.

Il costo dei DMS per l'UE è mastodontico, ma prevenire questi disturbi è possibile. Essi sono un problema per i lavoratori, ai quali procurano sofferenza personale e problemi di tipo economico dovuti al mancato guadagno; per il datore di lavoro, per il quale sono un motivo di riduzione dell'efficacia aziendale; per il governo, perché aumentano i costi della previdenza sociale. I DMS colpiscono milioni di lavoratori europei in tutti i settori lavorativi, ma sono particolarmente problematici nei comparti dell'agricoltura, delle costruzioni, dei servizi e del commercio al dettaglio, dei trasporti, della sanità e nel settore alberghiero, della ristorazione e del catering. Nell'Unione europea quasi il 24% dei lavoratori soffre di mal di schiena e il 22% lamenta disturbi muscolari. Entrambe queste condizioni hanno una prevalenza ancora maggiore nei nuovi Stati membri, con percentuali che raggiungono, rispettivamente, il 39% e il 36%.^{ix}

Sulla campagna

«Alleggerisci il carico» si prefigge lo scopo di aiutare datori di lavoro, lavoratori, rappresentanti della sicurezza e responsabili politici a prevenire i DMS sul lavoro. La campagna promuove la diffusione di un approccio di gestione integrato per i DMS, che tenga conto sia della prevenzione dei disturbi muscoloscheletrici, sia del mantenimento in servizio dei lavoratori che soffrono di questi disturbi. Questo approccio mette in risalto il concetto di «gestire il carico»: in questo caso, il termine «carico» comprende tutte le pressioni esercitate sul corpo e non solo i pesi trasportati. Le tensioni a cui possono essere sottoposti i lavoratori sono, per esempio, lo stress, il freddo, l'organizzazione del lavoro e il ritmo di lavoro. Pertanto, è importante valutare l'intera gamma dei rischi di DMS e affrontarli sulla base di una strategia globale.

La campagna europea mira anche a favorire il mantenimento, la riabilitazione e il reintegro sul lavoro di quelle persone che soffrono già di DMS. Particolarmente importante è il ruolo del sostegno sociale e organizzativo, per aiutare i lavoratori sia a ritornare al lavoro sia a conservare il posto di lavoro nonostante il problema in corso.

La campagna culmina con la Settimana europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, in programma dal 22 al 26 ottobre 2007. È sostenuta dalle presidenze di Germania e Portogallo nel 2007, dal Parlamento europeo, dalla Commissione europea e dalle parti sociali europee.

Le settimane europee, che vengono organizzate dal 2000, sono un appuntamento annuale organizzato in una serie di eventi volti a promuovere la sicurezza e la salute sul lavoro. Queste settimane si prefiggono cinque obiettivi strategici: sensibilizzare l'opinione pubblica, fornire informazioni, creare risorse e favorire l'accesso a tali risorse, incoraggiare attività che hanno un impatto sul luogo di lavoro e individuare e riconoscere le buone prassi.

Calendario della campagna

Giugno 2007 – presentazione ai media con il commissario per l'Occupazione e gli affari sociali, presso la sede del Parlamento europeo a Bruxelles.

Ottobre 2007 – Settimana europea, accompagnata da un'esposizione presso il Parlamento europeo

Marzo 2008 – cerimonia di chiusura: il “vertice sui DMS” allo scopo di ripercorrere le tappe della Settimana europea, discutere gli aspetti principali e premiare i vincitori dei premi per le buone prassi.

Scopi della campagna

In generale, i datori di lavoro dovrebbero introdurre procedure e misure adeguate per affrontare il problema della sicurezza e della salute, e per rispondere tempestivamente a eventuali difficoltà. Non dovrebbero tuttavia limitarsi ad adempiere ai propri obblighi legali. Dovrebbero piuttosto dare il buon esempio e dimostrare un impegno reale nei confronti della salute e della sicurezza. E tutto ciò nel loro stesso interesse: una buona gestione della sicurezza, infatti, fa bene all'azienda ed è indice di un'organizzazione gestita in maniera efficiente.

La campagna “Alleggerisci il carico” è estesa ai 27 Stati membri dell'UE e ai paesi della Zona europea di libero scambio (EFTA). L'approccio di gestione integrato promuove tre aspetti principali:

- la collaborazione di datori di lavoro, lavoratori e governi per affrontare il problema dei DMS;
- la considerazione dell'“intero carico esercitato sul corpo” e responsabile dell'insorgenza dei DMS;
- la gestione del mantenimento, della riabilitazione e del reintegro dei lavoratori che soffrono, o che hanno sofferto in passato, di DMS.

Molti aspetti della campagna riguardano un numero elevato di persone; alcuni, invece, sono caratteristici di taluni gruppi specifici.

I datori di lavoro dovrebbero:

- portare avanti una o più delle azioni proposte nell'ambito della prima Settimana europea per la sicurezza e la salute sul lavoro nel 2000 (“Volta le spalle alle patologie muscoloscheletriche”);
- essere consapevoli dei rischi di DMS e del loro impatto sulla salute, tra cui le problematiche meno note come il mantenimento prolungato della postura eretta o seduta, e i disturbi degli arti inferiori;
- applicare soluzioni di buona prassi sul posto di lavoro per prevenire i DMS;
- favorire un approccio di prevenzione globale sul posto di lavoro, tenendo conto del concetto di “intero carico esercitato sul corpo”;
- sensibilizzare ulteriormente l'opinione pubblica sui rischi di DMS e promuovere soluzioni di buona prassi nei settori ad alto rischio e tra categorie di lavoratori (per esempio, i settori dei servizi e del commercio al dettaglio e dell'istruzione), nonché tra i lavoratori più anziani;
- favorire l'applicazione di un approccio di gestione integrato affrontando il problema dei DMS;
- gestire il mantenimento sul lavoro, il reintegro e la riabilitazione dei lavoratori che soffrono di DMS;
- mettere in atto soluzioni di buona prassi in materia di mantenimento e reintegro sul lavoro dei lavoratori con DMS;
- promuovere approcci multidisciplinari, caratterizzati da una sinergia tra gli aspetti della prevenzione e della riabilitazione;
- promuovere e favorire il coinvolgimento dei lavoratori nelle attività della SSL.

I lavoratori e i loro rappresentanti della sicurezza dovrebbero:

- essere consapevoli dei rischi di DMS e delle loro ripercussioni sulla salute;
- sapere come evitare o diminuire i rischi;
- conoscere le soluzioni di SSL disponibili sul posto di lavoro per chi già è affetto da DMS;

- promuovere le soluzioni di buona prassi per prevenire i DMS;
- diventare partner informati, consapevoli e attivi nelle attività di SSL organizzate sul lavoro.

I responsabili delle politiche dovrebbero:

- inglobare le tematiche di salute e sicurezza sul lavoro relative ai DMS nei documenti politici e legislativi;
- coinvolgere le parti interessate nel processo decisionale che riguarda quegli aspetti della SSL correlati ai disturbi muscoloscheletrici.

Le altre parti interessate dovrebbero:

- contribuire a promuovere la consapevolezza dei rischi di DMS sul luogo di lavoro;
- promuovere soluzioni di buona prassi per la prevenzione dei DMS e per il mantenimento, il reintegro e la riabilitazione dei lavoratori con DMS.

Premi di buona prassi

La campagna «Alleggerisci il carico» comprende anche l'annuale appuntamento con i premi per la buona prassi, che vengono conferiti alle aziende e alle organizzazioni che si sono distinte con apporti eccezionali e innovativi finalizzati a prevenire e affrontare i DMS, abbracciandone la riabilitazione e il reintegro sul lavoro dei lavoratori già affetti da tali patologie. I nomi dei vincitori verranno resi noti in occasione del vertice sui DMS in programma nel marzo 2008, durante il quale è prevista la cerimonia di premiazione.

Iniziative dei datori di lavoro per prevenire i DMS

- Svolgere valutazioni del rischio.
- Formulare programmi d'azione per adottare un approccio globale ai rischi che possono sfociare in DMS.
- Modificare le mansioni assegnate ai lavoratori, per eliminare o ridurre la necessità di operare a lungo in piedi o da seduti.
- Pianificare l'acquisto di macchinari e apparecchiature facili da utilizzare.
- Promuovere il mantenimento, il reintegro e la riabilitazione dei lavoratori già affetti da DMS.
- Offrire formazione e informazione nell'ambito dell'approccio di gestione integrato, facendo ricorso a:
 - film, video e materiale multimediale;
 - formazione, seminari e workshop;
 - concorsi per il manifesto e quiz;
 - griglie di consigli;
 - mostre e giornate "porte aperte";
 - campagne pubblicitarie e promozionali;
 - conferenze stampa e attività mediatiche.

Chi può partecipare?

La campagna europea sui DMS rappresenta un'opportunità per raggiungere la grande comunità della SSL in Europa e le sue più ampie reti, nonché tutti coloro che, direttamente o indirettamente, sono interessati dai DMS. La campagna è aperta a tutte le organizzazioni e ai singoli a livello locale, nazionale ed europeo.

«Alleggerisci il carico» è destinata in via prioritaria all'ambiente del lavoro e a coloro che sono coinvolti nell'attuazione delle misure di SSL. Tra questi si annoverano: i datori di lavoro, i lavoratori, i rappresentanti della sicurezza, gli operatori di SSL, i servizi di prevenzione e assicurazione in materia di SSL e altri attori che forniscono assistenza e informazione sui luoghi di lavoro.



I destinatari secondari della campagna sono: i responsabili delle politiche, a livello europeo e nazionale; le parti sociali come le associazioni dei datori di lavoro e le federazioni professionali o dei lavoratori; i Focal point (in genere l'autorità nazionale per la salute e la sicurezza sul lavoro) e le loro reti; le istituzioni europee e le loro reti; le organizzazioni non governative (ONG). Ad alcuni settori è stata riconosciuta una maggiore priorità: è questo il caso dell'agricoltura, delle costruzioni, dei servizi e del commercio al dettaglio, dell'istruzione, della sanità e del settore alberghiero, della ristorazione e del catering.

Come partecipare

L'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro fornisce informazioni in 22 lingue e, attraverso il suo sito web (<http://ew2007.osha.europa.eu>), offre un finanziamento ai Focal point nazionali negli Stati membri per promuovere, stimolare e organizzare attività a livello nazionale; organizza inoltre i premi per le buone prassi e una cerimonia di chiusura della campagna nel marzo 2008 (il vertice sui DMS).

Le parti interessate possono scaricare il materiale informativo della campagna dal sito web della Settimana europea e utilizzare questo materiale per sensibilizzare l'opinione pubblica sul problema dei DMS e sviluppare soluzioni per porvi rimedio. Il sito web contiene:

- esempi di buone prassi tentate e testate;
- forum per la condivisione di idee e per venire a conoscenza di quello che stanno facendo gli altri;
- pacchetti informativi, fact sheet e schede informative in più lingue, con pratici consigli per aiutare il pubblico a organizzare e gestire le attività proposte;
- idee per le attività e gli interventi da realizzare nel corso della Settimana europea;
- link a siti web correlati.

I partner possono contribuire in vari modi e/o partecipare alle attività della campagna "Alleggerisci il carico". Attraverso le proprie reti, possono divulgare informazioni e materiale informativo nonché notizie alle organizzazioni e ai partner affiliati, oltre che promuovere i premi per le buone prassi e votare i candidati vincitori. Attraverso i propri siti web possono promuovere la campagna e prevedere un link al sito della Campagna europea. Nel corso delle proprie riunioni possono dedicare uno spazio alla campagna e magari invitare un relatore dell'Agenzia per promuoverla.

I partner della campagna possono incoraggiare i membri della propria rete a organizzare attività nel corso della Settimana europea (22-26 ottobre 2007). Chiunque partecipi alla Settimana europea può informare l'Agenzia in merito alle attività svolte completando un facile questionario online. In cambio, riceveranno un "Certificato di partecipazione" quale riconoscimento per il contributo accordato; il certificato può essere scaricato dal sito web, stampato ed esposto al pubblico. I partner possono inoltre incoraggiare i membri della rete nazionale a promuovere attività e partenariati sul proprio territorio e a contattare i propri Focal point nazionali.

Il materiale della campagna può essere scaricato dal sito <http://ew2007.osha.europa.eu/campaignmaterials>. Per le organizzazioni che intendono programmare eventi propri in occasione della Settimana europea, il nostro sito web mette a disposizione esempi di buone prassi, nonché forum ideati per condividere idee, fornire un feedback e venire a conoscenza di ciò che stanno facendo gli altri nell'ambito della SSL.

L'Agencia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro

L'Agencia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, che ha sede a Bilbao, in Spagna, è stata istituita dall'Unione europea per dare informazioni sulla sicurezza e la salute sul lavoro. L'Agencia ha creato una rete di punti focali per coordinare e divulgare informazioni nei singoli paesi, e funge da catalizzatore per l'elaborazione e la diffusione di informazioni che migliorano la SSL dell'Europa. Riunendo i rappresentanti dei governi, delle organizzazioni dei datori di lavoro e dei lavoratori, nonché guidando gli esperti in SSL di tutti i 27 Stati membri dell'UE (e non solo), l'Agencia costituisce una fonte affidabile, equilibrata e imparziale di informazioni sulla SSL.

Per maggiori informazioni è possibile visitare il sito Internet dell'Agencia all'indirizzo: <http://osha.europa.eu>

Per maggiori informazioni sui DMS si prega di visitare il sito: <http://osha.europa.eu/topics/msds>

BIBLIOGRAFIA

ⁱ Fondazione europea per il miglioramento delle condizioni di vita e di lavoro. Quarta indagine europea sulle condizioni di lavoro (2005).

ⁱⁱ http://osha.europa.eu/topics/msds/facts_html

ⁱⁱⁱ Agencia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro. Ricerca sui disturbi dorso-lombari collegati all'attività lavorativa, 2000

^{iv} Ai sensi della direttiva 89/391/CEE del Consiglio, articolo 6.2, paragrafo 5.

^v Health & Safety Executive, Regno Unito. Relazione di ricerca n. 491: "Cost benefit studies that support tackling musculoskeletal disorders" (Studi sui benefici in termini di spesa della gestione dei disturbi muscoloscheletrici).

^{vi} Fondazione europea per il miglioramento delle condizioni di vita e di lavoro. Quarta indagine europea sulle condizioni di lavoro (2005).

^{vii} Sul sito web dell'Agencia sono presenti link alla legislazione in materia di DMS <http://osha.europa.eu/topics/msds/>, alla legislazione europea in materia di protezione dei lavoratori <http://osha.europa.eu/legislation> e ai siti dei vari Stati membri, dove si possono reperire leggi e linee guida.

^{viii} Strategia di Lisbona, marzo 2000:

http://www.consilium.europa.eu/ueDocs/cms_Data/docs/pressData/en/ec/00100-r1.en0.htm

^{ix} Fondazione europea per il miglioramento delle condizioni di vita e di lavoro. Quarta indagine europea sulle condizioni di lavoro (2005).