



## Introduzione alle patologie muscoloscheletriche legate all'attività lavorativa

### Perché le patologie muscoloscheletriche sono la nostra priorità comune?

I disturbi muscoloscheletrici (DMS) costituiscono uno dei disturbi più comuni legati al lavoro in Europa. 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 %<sup>(1)</sup>. I DMS non provocano soltanto sofferenza fisica e perdite economiche per il singolo lavoratore, ma producono effetti negativi anche per le imprese e le economie nazionali. Questi disturbi possono colpire qualsiasi lavoratore; tuttavia, le patologie muscoloscheletriche si possono prevenire studiando le attività di lavoro, adottando misure preventive e controllando che tali misure continuino a essere efficaci.

«Alleggerisci il carico» è il tema della campagna europea per il 2007 dedicata ai DMS. La campagna si prefigge di proseguire le azioni già intraprese nel corso della prima Settimana europea sui DMS nel 2000 (dal titolo «Volta le spalle alle patologie muscoloscheletriche»), coinvolgendo nelle iniziative tutti gli Stati membri dell'Unione europea e i paesi dell'EFTA.

### Cosa sono i DMS?

I disturbi muscoloscheletrici legati all'attività lavorativa sono disturbi che colpiscono determinate strutture del corpo quali muscoli, articolazioni, tendini, legamenti, nervi, ossa e il sistema circolatorio locale; tali disturbi sono provocati o aggravati prevalentemente dall'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 definizione di DMS anche i traumi acuti come le fratture, che possono verificarsi a seguito di 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 specifici, caratterizzati da un corredo di segni e sintomi ben definiti. Altri, invece, sono disturbi aspecifici, poiché si manifestano soltanto sotto forma di dolore o fastidio, senza chiari segni di alterazioni particolari.

### Quali fattori contribuiscono alla comparsa dei DMS?

Diversi insiemi di fattori possono contribuire ai DMS, tra cui fattori di natura fisica e biomeccanica, fattori organizzativi e psicosociali, individuali e personali (cfr. riquadro 1). Questi fattori possono manifestarsi singolarmente o in varie combinazioni.

#### Riquadro 1 — Fattori che possono contribuire alla comparsa dei DMS

Fattori fisici:

- applicazione di una forza, per esempio sollevare, trasportare, tirare, spingere, usare strumenti;

- ripetizione di movimenti;
- posizioni scorrette e statiche, per esempio con le mani sollevate al di sopra delle spalle o periodi prolungati trascorsi in posizione seduta o eretta;
- compressione esercitata localmente da utensili e superfici;
- vibrazioni;
- freddo o caldo eccessivo;
- scarsa illuminazione, per esempio tale da provocare incidenti;
- livelli di rumore elevati, per esempio tali da 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, supervisor e dirigenti.

Fattori soggettivi:

- patologie pregresse;
- capacità fisica;
- età;
- obesità;
- fumo.

### Come vanno gestiti i DMS?

Per affrontare il problema dei DMS è necessario adottare un approccio gestionale integrato. Questo approccio dovrebbe tener conto non soltanto della prevenzione di nuovi disturbi ma anche del mantenimento, della riabilitazione e del reintegro dei lavoratori che già soffrono di DMS.

Le misure preventive devono tener conto di tutte le pressioni esercitate sul corpo che possono contribuire alla comparsa dei DMS. Normalmente

#### Riquadro 2 — Affrontare il problema dei DMS: l'approccio europeo<sup>(2)</sup>

Per prevenire i DMS è necessario<sup>(3)</sup>:

- eliminare i rischi di DMS;
- valutare i rischi che non possono essere eliminati;
- 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 al lavoro i lavoratori con DMS occorre:

- fornire una riabilitazione;
- reintegrare i lavoratori che soffrono o che hanno sofferto di DMS.

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

<sup>(2)</sup> Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, «Research on Work-Related Low Back Disorders» (Ricerca sui disturbi dorso-lombari collegati all'attività lavorativa), 2000.

<sup>(3)</sup> Ai sensi dell'articolo 6, paragrafo 2, della direttiva 89/391/CEE del Consiglio.

non esistono fattori singoli responsabili della comparsa di questi disturbi; per esempio, raramente la sola movimentazione manuale di carichi può causare disturbi dorso-lombari: molti altri fattori contribuiscono alla loro comparsa, tra cui lo stress, le vibrazioni, il freddo e una cattiva organizzazione del lavoro. Pertanto, è molto importante valutare l'intera gamma dei rischi di DMS e affrontarli sulla base di una strategia globale.

Mantenere in servizio i lavoratori con DMS dev'essere una componente fondamentale della politica in materia di DMS sul luogo di lavoro. Si deve dare una particolare enfasi agli approcci multidisciplinari che associano interventi di prevenzione ad azioni di riabilitazione. Particolarmente importante è il ruolo del sostegno sociale e organizzativo, per aiutare i lavoratori con DMS sia a ritornare al lavoro sia a rimanere in servizio. È importante garantire il supporto attivo e la partecipazione dei lavoratori a rischio e di altre parti interessate nell'azienda.

Gli elementi chiave dell'approccio europeo al problema dei DMS sono riportati nel riquadro 2 alla pagina precedente.

### Affrontare il problema dei DMS è economicamente vantaggioso: un caso studio dal settore ospedaliero (\*)

Le attività svolte dai dipendenti nella lavanderia di un grande ospedale comportano 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.

Figura 1: Nastro trasportatore che costringeva i lavoratori ad adottare posture scorrette, prima della modifica.



Fonte: HSE, Regno Unito.

Sulla base di un'analisi ergonomica effettuata da esperti, lavoratori e dirigenti, sono stati introdotti i seguenti cambiamenti: modifiche alle postazioni di lavoro e nuove apparecchiature (per esempio, prolungamento del nastro trasportatore, cfr. figura 2), rotazione delle attività e feedback ai lavoratori sulla propria performance.

Queste modifiche hanno contribuito a ridurre del 62 % le assenze per malattia e ad aumentare la produttività del 12 %; hanno inoltre ridotto del 20 % le retribuzioni per straordinari e migliorato l'umore del personale. Il costo complessivo dell'intervento è stato di 29 030 GBP: Supponendo un ciclo di vita del processo di tre anni dalla data dell'intervento, il beneficio

netto dell'intervento ammonta a 207 739 GBP, con un periodo di ammortamento di 4,38 mesi.

Figura 2: Nastro trasportatore dopo la modifica: il nastro è stato allungato ed è stato introdotto l'uso di sacchi di plastica per le lenzuola.



Fonte: HSE, Regno Unito.

### Legislazione europea

Le direttive europee e i regolamenti nonché 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 (\*\*).

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

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

**Ulteriori informazioni** relative alla campagna di DMS sono reperibili all'indirizzo <http://ew2007.osha.europa.eu>

**Ulteriori informazioni** sulla prevenzione dei disturbi muscoloscheletrici e sul mantenimento sul lavoro dei lavoratori affetti da tali disturbi all'indirizzo <http://osha.europa.eu/topics/msds/>

**Ulteriori informazioni** sulle pubblicazioni dell'Agenzia sono disponibili all'indirizzo <http://osha.europa.eu/publications>

(\*) 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).

(\*\*) Sul sito web dell'Agenzia sono presenti alcuni link alla legislazione europea 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.

**Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro**

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao

Tel. (+34) 94 479 43 60, fax (+34) 94 479 43 83

E-mail: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

