

Prevenire è meglio che curare... e si può!

Conosciamo il rischio per evitarlo!

I rischi lavorativi che comportano il sovraccarico bio-meccanico, cioè che agiscono sull'apparato muscolo scheletrico (articolazioni, ossa, tendini, muscoli, nervi, vasi), sono principalmente rappresentati da:

Movimentazione Manuale dei Carichi,

Movimenti ripetitivi degli arti superiori ad alta

Frequenza, Posture incongrue statiche e dinamiche.

Questi rischi possono determinare la comparsa di disturbi a carico del collo, delle spalle e degli arti superiori e inferiori (dolori, infiammazioni, mal di schiena, tendiniti, formicolii, lombalgia, sciatalgia, ecc.). A distanza di tempo possono anche causare malattie professionali (ad es. sindrome del tunnel carpale, patologie della spalla, ernia del disco, ecc...). Anche l'organizzazione del lavoro (assenza di pause, ritmi elevati, assenza di rotazioni tra compiti, ecc.) può contribuire ad aumentare il rischio di sviluppare tali disturbi. La formazione dei lavoratori, se mirata ed efficace, può intervenire nella prevenzione dei disturbi muscolo-scheletrici legati all'attività lavorativa. Inoltre, agendo sull'organizzazione del lavoro e effettuando un'adeguata sorveglianza sanitaria da parte del Medico Competente, così come previsto dal D.L.vo 81/08, è possibile monitorare e ridurre il rischio da sovraccarico biomeccanico a cui sono esposti i lavoratori della maggior parte dei comparti produttivi e prevenirne gli effetti sulla salute.

Cosa è la

Movimentazione Manuale dei Carichi (MMC)?

Per MMC si intendono le operazioni di trasporto e di sollevamento di un carico ad opera di uno o più lavoratori. Sono comprese le azioni del tenere, deporre, spingere, tirare, portare o spostare un carico che, per le loro caratteristiche o in conseguenza delle condizioni ergonomiche sfavorevoli, comportano rischi di patologie da sovraccarico biomeccanico, in particolare dorso-lombari.



Dipartimento di prevenzione

Servizio di Prevenzione e Sicurezza negli Ambienti di Lavoro

(SPeSAL)

Area Nord - via G. de Chirico, 7 Molfetta

Area Metropolitana - via Murat, 1 Bari

Area Sud - Contrada La Russa, 4 - S. Michele in Monte Laureto - Putignano

Riferimenti aziendali:

Area Nord – T.d.P. A. Del Rosso
080/3357918

Area Metropolitana – dr.ssa M. N. D'Errico
080/5844550

Area Sud – dr.ssa L. Panuzzo
giulia.giannandrea@asl.bari.it
laura.carbonara@asl.bari.it

La salute non è tutto,
ma senza salute tutto
è niente.
Arthur Schopenhaver

impaginazione a cura di E. Fanelli



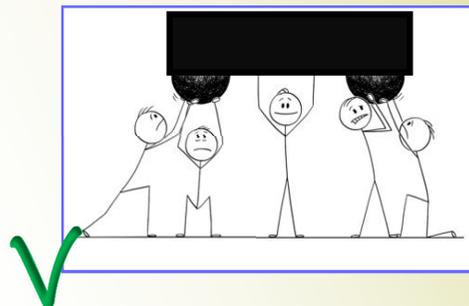
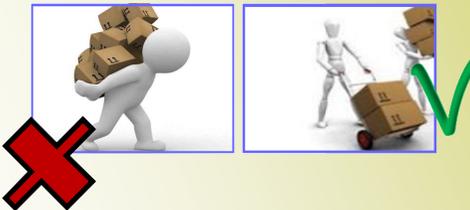
*“Datemi una scala e vi
traslocherò il mondo!”*

Piano Mirato di Prevenzione delle
patologie muscolo scheletriche
negli addetti ai traslochi



Ho la schiena bloccata, ma non ricordo il PIN! (#Snoopy)

COME SOLLEVARE UN PESO



Quindi non lavoro più?

SBAGLIATO!



Puoi continuare a svolgere il tuo lavoro in sicurezza!

Anche carichi pesanti ed ingombranti possono essere spostati se si usano misure comportamentali ed organizzative corrette!

Quando sollevi un carico non piegare la schiena tenendo le gambe dritte, **PIEGA LE GINOCCHIA E TIENI LA SCHIENA DRITTA!**

USA MANIGLIE COMODE!

AVVICINA PIÙ POSSIBILE IL CORPO AL CARICO DA SOLLEVARE!

USA SEMPRE I DISPOSITIVI DI PROTEZIONE!
(guanti, scarpe antinfortunistiche, ecc.)

Se devi spostare un carico posto lateralmente, ruota tutto il corpo. **NON RUOTARE SOLO IL BUSTO!**

USA SEMPRE STRUMENTI ED AUSILI MECCANICI A DISPOSIZIONE SE DEVI TRASPORTARE UN CARICO!

Se il carico è troppo pesante, **FATTI AIUTARE!**

Secondo l' Agenzia Europea per la salute e sicurezza del lavoro (EU-OSHA), i disturbi e le **patologie muscolo-scheletriche** (WMSDs) rappresentano il 70% di tutte le malattie professionali denunciate!

La causa principale è il **SOVRACCARICO BIOMECCANICO SULLE STRUTTURE DELL'APPARATO LOCOMOTORE.**

FATTORI DI RISCHIO

Fisici e biomeccanici:

- movimentazione dei carichi pesanti (sollevamento, trasporto, spinta, traino)
- caratteristiche dei carichi (peso, forma, dimensioni, afferrabilità e stabilità del contenuto)
- distanza del peso dal corpo
- torsione e flessione del busto con carichi pesanti
- posizioni scomode, fisse e prolungate (seduti o in piedi o in ginocchio)
- vibrazioni

Organizzativi:

- elevata intensità lavorativa
- movimenti ripetitivi e veloci degli arti superiori (mano, polso, gomito, braccio, spalla)
- assenza di pause o di possibilità di cambiare le posizioni di lavoro
- lavoro a turni o prolungato

Legati all'ambiente di lavoro:

- insufficienza dello spazio di lavoro
- instabilità e irregolarità del pavimento per presenza di buche, piastrelle sconnesse, dislivelli
- temperatura molto fredda o molto calda
- scale

SORVEGLIANZA SANITARIA

Il Medico Competente visita periodicamente il lavoratore esposto ai rischi lavorativi che comportano il sovraccarico biomeccanico, allo scopo di:

- rilevare i primi segni di malattia a livello della schiena e degli arti superiori / inferiori
- prevenire il peggioramento della malattia
- contribuire col Datore di Lavoro alla tutela della salute del lavoratore