

PROGETTO PREVENZIONE AZIENDALE Powered by "FiSioPro"

E' noto da tempo che eseguire determinate operazioni in maniera ripetitiva può sollecitare strutture ossee, articolari e muscolari, tendinee, nervose e vascolari, determinando con il tempo l'insorgenza di veri e propri quadri invalidanti.

Si può affermare che i gesti lavorativi compiuti siano elemento di rischio quando:

- sono frequenti, continui, ripetuti rapidamente, con la medesima esecuzione per lunghi periodi;
- richiedono sviluppo di forza manuale;
- comportano posture incongrue;
- non sono alternati da periodi adeguati di recupero o riposo.

I fattori lavorativi favorevoli al rischio sono la presenza di strumenti non ergonomici, di vibrazioni e le attività di precisione.

Un'indagine della "Fondazione Europea di Dublino" sulle condizioni di salute e lavoro dei lavoratori europei evidenzia che i problemi di salute più frequentemente segnalati sono il mal di schiena, lo stress e i dolori muscolari agli arti.

Una postura di lavoro corretta rappresenta un requisito fondamentale per prevenire disturbi muscoloscheletrici (DMS) legati all'attività lavorativa. Si tratta di disturbi che colpiscono determinate strutture del corpo quali muscoli, articolazioni, tendini, legamenti, nervi, oppure il sistema circolatorio locale; tali disturbi sono provocati o aggravati prevalentemente dallo svolgimento dell'attività lavorativa e dagli effetti dell'ambiente di lavoro circostante. Una postura corretta ma soprattutto una postura funzionale consente il naturale allineamento delle articolazioni senza sovraccarichi che possano sviluppare DMS. Se il corpo opera in posizione neutra (e per neutra si intende una situazione dove non si sviluppano sovraccarichi) diminuiscono le tensioni e le sollecitazioni di muscoli, tendini e sistema scheletrico, riducendo così il rischio che i lavoratori sviluppino DMS.

- I FATTORI DI RISCHIO

E' necessario individuare i fattori di rischio legati alla postura lavorativa isolando quelle posture invece funzionali per quella determinata attività lavorativa. Quindi se un atteggiamento della colonna lombare è funzionale per quel gesto lavorativo, non sarà necessario intervenire con una rieducazione per riportare il segmento del rachide interessato in fisiologia, perché quel soggetto ha sviluppato naturalmente da solo un sistema "ammortizzante" per quel gesto lavorativo. Sarà invece necessario intervenire in quelle situazioni posturali a rischio di sviluppo di DMS.

Da qui nasce la necessità di sviluppare un sistema di sorveglianza sanitaria atto a comprendere quali atteggiamenti posturali sono funzionali per quel lavoro, quali invece sono potenzialmente dannosi.

- FINALITÀ DELLA SORVEGLIANZA SANITARIA

Le finalità della sorveglianza sanitaria sono :

- "contribuire, attraverso opportuni feedback, all'accuratezza della valutazione del rischio collettivo ed individuale;
- verificare nel tempo l'adeguatezza delle misure di prevenzione collateralmente adottate;
- raccogliere dati clinici per operare confronti tra gruppi di lavoratori nel tempo;

- identificare eventuali condizioni 'negative' di salute ad uno stadio precoce al fine di prevenirne l'ulteriore decorso;
- identificare soggetti portatori di condizioni di ipersuscettibilità (si intende persone le cui comorbilità possono essere aggravate da condizioni posturali a rischio di sviluppo di DMS) per i quali vanno previste misure protettive più cautelative di quelle adottate per il resto dei lavoratori".

- LE PATOLOGIE PIÙ COMUNI

Le patologie che vengono interessate dalla sorveglianza sanitaria sono:

- "patologie non eziologicamente correlabili con l'attività di lavoro (es. patologie su base costituzionale, metabolica o genetica di tipo prevalentemente malformativo) ma che sono influenzate negativamente dal sovraccarico biomeccanico e che pertanto rappresentano una condizione di ipersuscettibilità nei soggetti che ne sono portatori;
- patologie a etiologia multifattoriale nelle quali, tuttavia, le condizioni di sovraccarico biomeccanico lavorativo possono agire come cause primarie o concause rilevanti. Tali sono le forme che si incentrano su processi di degenerazione del disco intervertebrale (es. discopatie, protrusione ed ernia del disco) nonché le forme generiche acute (lombalgia da sforzo)".

- IL METODO

Esistono vari metodi per la valutazione del rischio da sovraccarico biomeccanico del rachide.

In particolare uno studio: "[Metodi per la valutazione del rischio da sovraccarico biomeccanico del rachide e sorveglianza sanitaria dei lavoratori esposti](#)" (metodo sviluppato dal Centro Operativo Regionale di Riferimento per l'Ergonomia Occupazionale "CRREO" e prodotto dalla [Regione Veneto](#) con il coordinamento dall'Azienda [ULSS 17](#)) indica che le patologie muscoloscheletriche della colonna vertebrale rappresentano "le più importanti cause di inabilità e assenza dal lavoro per malattia nei Paesi industrializzati". In particolare nell'Unione Europea "il 25% dei lavoratori dichiara di soffrire di mal di schiena, il 46% di lavorare in posizioni dolorose o stancanti ed il 35% di trasportare o movimentare carichi pesanti".

I metodi di valutazione NIOSH, Snook e Ciriello, OWAS, TLV ACGIH, Criteri Guida del SUVA, MAPO e MAPO-MCG, sono tra i più adoperati attualmente nelle aziende.

Utile per la scelta di un metodo efficace, non sono solo le indicazioni delle caratteristiche, ma anche l'evidenza di vantaggi e limiti. (titolo VI e allegato XXXIII del [Decreto legislativo 81/2008](#), nonché norme tecniche della serie ISO 11228)

Al fine di rendere scientificamente valido, ripetibile e di rapida esecuzione un metodo per valutare la postura degli operatori in modo da discriminare quale sia una postura a rischio e quale invece una postura, sebbene non equilibrata, ma funzionale per l'attività lavorativa, si propone un'unione fra i vari metodi di valutazione sopra citati ed integrazione con la valutazione più propriamente posturale.

- CONTENUTI DELLA SORVEGLIANZA SANITARIA

- 1- indagine anamnestica mirata;
- 2- esame clinico funzionale posturale nei casi positivi all'indagine anamnestica;
- 3- ove il medico lo ritenga opportuno: ulteriori esami specialistici, radiologici e strumentali sulla scorta dell'indagine anamnestica e dell'esame clinico-funzionale posturale.

- IL PROGETTO DI PREVENZIONE AZIENDALE F(x)SioPro

Punto primo: I lavoratori saranno valutati da un team composto da : medico, Fisioterapista Posturologo, Osteopata tramite un protocollo messo a punto con le caratteristiche sopra-citate.

Punto secondo: saranno individuate quelle posture che, in base ai punteggi ottenuti ai test, saranno ritenute potenzialmente a rischio di sviluppo di DMS o contrariamente funzionali all'atto determinato dal compito lavorativo assegnato per ciascun dipendente.

Punto terzo: I lavoratori ritenuti a rischio di sviluppo di DMS saranno indirizzati ad una rieducazione posturale preventiva funzionale(percorso1), tenendo di conto della postura individuata come funzionale per quel tipo di attività e non di quella considerata in equilibrio fisiologico. Ai lavoratori ritenuti NON a rischio saranno insegnati degli esercizi di mantenimento e/o di scarico, esercizi di ginnastica posturale e di compenso per riequilibrare il rachide, da attuarsi dopo l'attività lavorativa con l'obiettivo della prevenzione. (percorso3).

I lavoratori con patologia conclamata in atto o ad evidente rischio di recidiva saranno trattati (percorso2) al fine di raggiungere una situazione asintomatica ed una postura funzionalmente valida per poi essere integrati nei percorsi di mantenimento.

Punto quarto: verranno effettuati per tutti i lavoratori dei follow-up periodici a 1 mese, a 3 mesi e poi a 1 anno o comunque, controlli periodici a seconda del tipo di trattamento di cui necessitano.

Punto quinto: tutti i dati raccolti verranno organizzati in uno studio di ricerca così da poter essere riutilizzato per standardizzare un protocollo preventivo/riabilitativo anche in altri settori della stessa azienda.

