



73
IT

FACTS

Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro

Pericoli e rischi associati alla movimentazione manuale di carichi sul posto di lavoro

Cosa significa «movimentazione manuale di carichi»?

Per «movimentazione manuale di carichi» (MMC) si intende una delle seguenti azioni svolte da uno o più lavoratori: sollevare, tenere, deporre, spingere, tirare, portare o spostare un carico pesante (¹). Il carico può essere animato (una persona o un animale) o inanimato (un oggetto).

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 % nei 10 nuovi Stati membri (²).

In che modo le operazioni di MMC possono compromettere la salute dei lavoratori?

La movimentazione manuale di carichi può essere causa di:

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

Il mal di schiena è uno dei principali disturbi professionali riferiti nell'Unione europea (23,8 %); il numero di lavoratori colpiti da questi disturbi è significativamente più alto (38,9 %) nei nuovi Stati membri (³).

Perché le operazioni di MMC sono così pericolose?

I fattori di rischio sono più d'uno e le probabilità di essere vittima di una lesione sono quindi maggiori. In particolare, per quanto riguarda i rischi dorso-lombari, si devono considerare quattro diversi aspetti della MMC.

Il carico

Il rischio di lesioni dorso-lombari aumenta se il carico è:

- troppo pesante: non esiste un peso esatto che può essere considerato sicuro: un peso di 20-25 kg può essere troppo pesante da sollevare per la maggior parte delle persone;
- troppo grande: se il carico è ingombrante, diventa impossibile rispettare le regole di base per il sollevamento e il trasporto, ossia tenere il carico il più possibile vicino al corpo; pertanto, la muscolatura si affatica più rapidamente;
- difficile da afferrare: la conseguenza può essere un incidente dovuto al fatto che il carico è scivolato di mano; i carichi con bordi spigolosi o contenenti materiali pericolosi possono ferire i lavoratori;
- instabile o sbilanciato: ciò comporta un sovraccarico su determinati muscoli e affaticamento, dato che il centro di gravità dell'oggetto è lontano dal centro del corpo del lavoratore;
- difficile da raggiungere: il fatto di dover stendere le braccia o di dover piegare o ruotare il tronco per poter raggiungere il carico implica un maggiore sforzo muscolare;

- ha una forma o dimensioni tali da impedire la visuale al lavoratore: in tal caso aumentano le possibilità che il carico scivoli o sfugga di mano o che il lavoratore cada o urti qualcosa o qualcuno.

L'attività lavorativa

Il rischio di lesioni dorso-lombari aumenta se il lavoro è:

- estenuante, per esempio perché deve essere svolto con ritmi troppo frequenti o per una durata eccessiva;
- tale da implicare l'adozione da parte del lavoratore di posture scorrette o l'esecuzione di movimenti scorretti, per esempio con il tronco piegato e/o ruotato, con le braccia sollevate, con i polsi piegati, per movimentare un carico lontano dal corpo;
- tale da richiedere l'esecuzione di movimenti ripetuti.

L'ambiente

Le seguenti caratteristiche dell'ambiente di lavoro possono accrescere il rischio di lesioni dorso-lombari:

- se lo spazio per eseguire le operazioni di MMC è insufficiente, il lavoratore può essere costretto ad assumere una postura scorretta o a spostare i carichi in maniera rischiosa;
- il rischio di infortuni è maggiore in presenza di pavimenti irregolari, instabili o scivolosi;
- il calore fa aumentare il senso di stanchezza dei lavoratori e il sudore rende difficile l'uso degli attrezzi, costringendo le persone a ricorrere maggiormente alla forza per poterli utilizzare; il freddo può far perdere sensibilità alle mani e, di riflesso, ostacolare la presa;
- un'illuminazione scarsa può accrescere il rischio di infortuni o costringere i lavoratori ad assumere posture scorrette per vederli meglio.

Il singolo lavoratore (³)

Alcuni fattori soggettivi potrebbero influire sul rischio di lesione dorso-lombare:

- mancanza di esperienza, formazione e familiarità con l'attività svolta;
- età: il rischio di disturbi dorso-lombari aumenta con l'età e con il numero di anni di lavoro;
- corporatura fisica e capacità fisiche quali altezza, peso e forza;
- precedente storia di disturbi dorso-lombari.

Valutazione del rischio

Ai datori di lavoro viene chiesto di valutare i rischi per la salute e la sicurezza dei loro dipendenti. Per svolgere un'analisi del rischio efficace è possibile seguire alcuni semplici passi:

- individuare i pericoli che possono essere causa di infortuni, lesioni o malattie;
- valutare chi potrebbe rimanere vittima di un infortunio e in che modo ciò potrebbe accadere;

(¹) Direttiva 90/269/CEE del Consiglio relativa alle prescrizioni minime di sicurezza e di salute concernenti la movimentazione manuale di carichi.

(²) Fondazione europea per il miglioramento delle condizioni di vita e di lavoro, *Quarta indagine europea sulle condizioni di lavoro*, 2005.

(³) 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.

- stabilire se le precauzioni esistenti sono adeguate oppure se occorre adottare misure aggiuntive;
- monitorare i rischi e revisionare le misure preventive.

Misure preventive

È possibile prevenire infortuni e malattie eliminando o perlomeno riducendo i rischi correlati alle operazioni di MMC. Deve essere rispettata la seguente gerarchia di misure preventive:

- eliminazione: valutare se la MMC può essere evitata, per esempio utilizzando apparecchiature di movimentazione automatiche o meccaniche quali nastri trasportatori o carrelli elevatori;
- misure tecniche: se non è possibile evitare la MMC, valutare l'opportunità di utilizzare dispositivi di supporto quali montacarichi, carrelli e sistemi di sollevamento a vuoto;
- l'adozione di misure organizzative quali la rotazione degli incarichi e l'introduzione di intervalli di durata sufficiente andrebbero valutate soltanto se non è possibile eliminare o ridurre i rischi di MMC;
- attività di informazione sui rischi e gli effetti negativi per la salute della MMC; esercitazioni nell'uso di apparecchiature e tecniche di movimentazione corrette.

La riabilitazione e reintegrazione al lavoro dei lavoratori con disturbi muscoloscheletrici (DMS) dovrebbe 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 cali della produttività.

Il coinvolgimento dei lavoratori e dei loro rappresentanti nelle questioni relative ai pericoli sul luogo di lavoro è fondamentale.

Tecniche di movimentazione corrette

Sollevamento

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 come procedere.

Regole fondamentali per sollevare un carico:

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

Spingere e tirare

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;
- i sistemi di movimentazione siano dotati di maniglie o 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 regolarmente a manutenzione, in modo che le ruote abbiano le dimensioni giuste e si muovano senza incepparsi;
- i pavimenti siano duri, regolari e puliti.

Legislazione europea

Direttiva 90/269/CEE del Consiglio relativa alle prescrizioni minime di sicurezza e di salute concernenti la movimentazione manuale di carichi che comporta tra l'altro rischi dorso-lombari per i lavoratori.

Anche le prescrizioni di altre direttive, norme o linee guida europee, nonché le disposizioni vigenti nei singoli Stati membri, possono essere rilevanti per la prevenzione dei problemi di salute sul lavoro causati dalle operazioni di MMC (*).

Per ulteriori informazioni sulla movimentazione manuale di carichi, sulla prevenzione dei disturbi muscoloscheletrici e sul reintegro dei lavoratori affetti da tali disturbi consultare il sito <http://osha.europa.eu/topics/msds>

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

Corretta movimentazione manuale di carichi



Evitare di ruotare e di piegare il tronco



Fonte: J.-P. Demaret, F. Gavray, F. Willems, *Aidez votre dos. Manuel de la formation «prévention des maux de dos dans le secteur de l'aide à domicile»*, Proxima, 2006.

(*) Pagina web dell'Agenzia con la legislazione: <http://osha.europa.eu/legislation>

Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro

Gran Via, 33, E-48009 Bilbao

Tel. (+34) 944 79 43 60, fax (+34) 944 79 43 83

E-mail: information@osha.europa.eu

© Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro. Riproduzione autorizzata con citazione della fonte. Printed in Belgium, 2007



<http://osha.europa.eu>