

Riassunto delle misure di prevenzione dell'opuscolo sulla movimentazione manuale dei carichi della AUVA ("Heben und tragen")

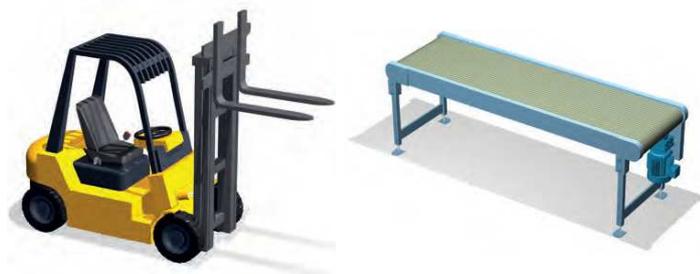
Le immagini di questo documento provengono dall'opuscolo in lingua tedesca

Tutte le misure ed i consigli di comportamento servono per tutelare la salute e prevenire danni fisici.

Il datore di lavoro adotta le misure tecniche, organizzative e personali per evitare la necessità di una movimentazione manuale dei carichi da parte dei lavoratori.

Questo significa, che le seguenti misure devono essere adottate nel seguente ordine:

1. Evitare la movimentazione manuale dei carichi



Ridurre i pesi dei carichi comprando confezioni più piccole.
Usare mezzi appropriati, quali attrezzature meccaniche.

2. Misure tecniche

Qualora non sia possibile evitare la movimentazione manuale dei carichi da parte dei lavoratori, il datore di lavoro adotta misure tecniche e mette a disposizione attrezzi come carrelli di trasporto o carriole per ridurre il più possibile il carico del personale.



3. Misure organizzative



Carichi che non possono essere movimentati con altri ausili vanno ridotti adottando misure organizzative come ad esempio affiancando una seconda persona.

4. Misure personali

Per la movimentazione manuale dei carichi restanti, il lavoratore viene informato, formato ed addestrato. Le misure tecniche ed organizzative sono a carico del datore di lavoro e la base per la successiva definizione delle misure personali.

Misure tecniche

Principio fondamentale: **Rotolare invece di sollevare!**

I migliori strumenti tecnici sono inutili, quando non vengono usati! Quindi questi strumenti sono sempre da usare. La vostra schiena vi ringrazierà!

Gli strumenti sono tanti ed è importante che siano a portata di mano dove servono!



Esistono soluzioni semplici le quali aiutano ad afferrare il peso:



Misure organizzative

Più portatori

Se è necessario trasportare un peso elevato senza ausili tecnici, è indispensabile che più persone aiutino a portarlo.

Oltre alle indicazioni generali per movimentare carichi, la presenza di più persone deve essere coordinata:

- scegliere persone di altezza più simile possibile
- scegliere un numero di persone sufficiente: nel caso una persona non sia in grado di portare il peso, le altre non devono essere sovraccaricate
- le persone non devono ostacolarsi
- usare attrezzature ausiliari come spallaccio
- dividere i pesi



Misure personali

La giusta tecnica per alzare i pesi

- Essere in posizione stabile
- sollevare e trasportare il carico con la schiena ben eretta e distesa
- sollevare il carico partendo da una posizione accovacciata (abbassarsi solo quanto è necessario)

Attenzione: L'angolo tra la coscia superiore ed inferiore non deve essere acuto. Abbassare i glutei.



- tenere il carico più vicino possibile al corpo
- afferrare il carico con sicurezza, possibilmente sempre con entrambe le mani
- lavorare con i muscoli addominali tesi e i quelli della schiena stabilizzati

La distanza tra il pavimento e la presa del carico non dovrebbe essere inferiore di 40 – 50 cm.

Se il sollevamento del peso unilaterale non può essere evitato, sollevare il carico sempre in affondo e con il busto eretto. Questo vale anche per lavori eseguiti sopra la testa.

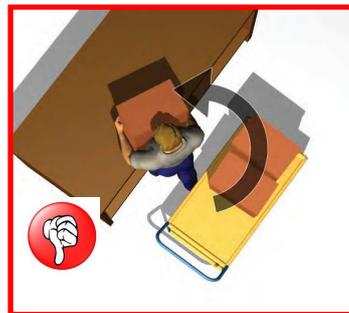
Se è possibile, apportare al peso delle prese.

Creare piazzole intermedie per cambiare presa.

Evitare la brusca posa o un riafferrare del carico!

Fare passi intermedi quando il carico viene spostato per evitare la torsione del busto.

Anche quando si depone il carico la regola principale è flettere le gambe e tenere la schiena ben dritta.



Effetti ambientali

La giusta tecnica per portare i pesi



In generale:

- meglio andare più volte e portare meno peso
- tenere il carico più vicino possibile al corpo

Se si porta il carico davanti al corpo, è importante:

- stabilizzare i muscoli delle spalle e flettere i gomiti
- tenere la schiena eretta evitando la lordosi
- avere una buona visibilità delle vie da usare

Se si porta il carico al lato del corpo, è importante:

- in caso di carichi leggeri cambiare più volte il lato
- in caso di carichi pesanti dividerlo fra le due braccia

Attrezzi ausiliari ad uso delle persone

Cinture rigide per sostenere la schiena possono essere utili a ricordare il lavoratore a tenere la posizione del corpo corretta (flessione dei fianchi invece della schiena rotonda). La base del sostegno per la colonna vertebrale deve venire sempre dalla muscolatura della schiena e della pancia. Una cintura non può sostituire un busto con muscoli ben allenati!

Informazione ed addestramento

Per poter adottare le tecniche giuste nella movimentazione manuale dei carichi, c'è bisogno delle seguenti informazioni:

- i rischi collegati per l'apparato motorio e di sostegno
- il peso dei carichi
- le cosiddette caratteristiche dei carichi (p.e. se è ingombrante, fragile, caldo, freddo, con un baricentro variabile)

Pause e cambio mansione

Se a causa del lavoro vi stancate, diminuisce la tensione del corpo, l'attenzione, la capacità di reazione e l'attenzione. Allo stesso tempo diminuisce la forza. Questo aumenta il rischio di incidenti ed il rischio di lesioni.

Quindi preventivamente è necessario cambiare mansione e fare pause.

Cambio mansione

Se è possibile, alternare la movimentazione manuale dei carichi pesanti con lavori meno impegnativi per il corpo.

Pause

Interruzioni delle attività lavorative sono necessarie per il recupero. Più pause corte sono meglio di una pausa lunga.

Utilizzi le pause per fare degli esercizi di compensazione!

Condizioni di lavoro

La qualità del pavimento e ordine

La condizione più importante è la presenza di un pavimento in grado di sostenere carichi, piano e solido senza ostacoli dove si possa inciampare. Trasportando un carico, anche un piccolo ed innocuo scivolamento può provocare gravi lesioni!

Provveda affinché il pavimento sia messo in ordine e pulito, prima di iniziare il lavoro!

Scarpe



Anche le scarpe influenzano un sollevamento ed un trasporto sicuro. Usi scarpe con soles antiscivolo, che forniscono un buon sostegno e che proteggono la distorsione delle caviglie. Scarpe di sicurezza con puntale sono obbligatorie, quando vengono trasportati carichi particolarmente pesanti o di difficile manipolazione.

L'uso dei guanti può essere necessario, quando si maneggiano parti taglienti, calde o fredde. Anche quando si manipolano materiali irritanti o corrosivi i guanti sono necessari. È da tenere presente che i guanti alterano le buone condizioni di presa.

C'è bisogno di più forza ed abilità, l'affaticamento è più rapido ed è più facile che il carico scivoli dalle mani!

Clima

Se il lavoro è fisicamente impegnativo, il carico per il sistema cardiaco e circolatorio dovuto al clima caldo e umido viene raddoppiato.

Se possibile, la temperatura ambiente è da impostare così, che il corpo non si surriscaldi. Scelga un abbigliamento leggero. Se il lavoro ad alte temperature non può essere evitato, è necessario bere sufficientemente bevande non-alcoliche, poco zuccherate, moderatamente fresche e fare regolarmente pause corte!

In caso di basse temperature, la schiena è da proteggere dal freddo e dall'umido.

Consigli per una schiena sana

Per il bene della schiena è consigliato:

- andare a piedi invece di prendere la macchina
- usare la scala invece delle scale mobili o dell'ascensore
- evitare di stare seduti per lunghi periodi, p.e. inserire delle pause con movimentazioni durante un lungo viaggio in automobile
- non portare più peso di quello strettamente necessario – evitare il sovrappeso!
- evitare posture errate, ma se questo non fosse possibile fare degli esercizi di compensazione
- scegliere sport che fanno bene alla schiena: camminare, andare in montagna, danzare, nuotare ed evitare movimenti dannosi come p.e. correre in discesa
- evitare scarpe con tacchi alti
- proteggere la schiena da correnti d'aria
- fare attenzione alla giusta postura mentre si dorme (p.e. se ci sono problemi con la colonna cervicale evitare di dormire a pancia in giù) e ad un'adeguata base (letto, materasso, cuscino)!

Se persistono dolori forti o sintomi continuativi, consultare un medico, un/una fisioterapista oppure un/una terapeuta occupazionale e praticare ginnastica medica individuale.

Esercizi di compensazione

Colonna vertebrale

“Cogliere le ciliegie” – farsi più grande possibile ed in alternanza distendere il braccio destro e sinistro stando sulle punte dei piedi!



Colonna cerebrale



Stare in piedi (larghi come le spalle), ginocchia poco flesse, piedi paralleli:
Ruotare il mento dalla spalla sinistra lungo il petto fino alla spalla destra. Fare un movimento lento e controllato e ripetere per 5 – 10 volte!

Cintura scapolare

Girare le spalle in avanti ed indietro per 10 – 20 volte.



Colonna vertebrale e cintura scapolare



Stare in piedi (larghi come il bacino), schiena diritta, muscoli della pancia tesi, ginocchia poco flesse, piedi paralleli:

Stendere un braccio verso l'alto: il dorso della mano guarda verso l'esterno, il braccio va sopra la testa e tira diagonalmente verso l'alto, la seconda mano rimane sul fianco.
Cambiare lato!

Colonna lombare

Fare un piccolo passo in avanti e flettere un po' le ginocchia:

Inclinare il bacino in avanti ed indietro (tirare la pancia in dentro) e ripetere per 5 – 10 volte.
Cambiare lato mettendo l'altra gamba in avanti.



Esercizi di rafforzamento

Muscoli della schiena, glutei



Mettersi con le due ginocchia sul pavimento e appoggiarsi sulle mani tenendo il busto in orizzontale. Tenere la schiena e la testa diritte!

Tenere in tensione la muscolatura della pancia e dei glutei e distendere la gamba sinistra ed il braccio destro. Alternare e ripetere per 10 – 15 volte.

Schiena, spalle

Sdraiarsi sulla pancia, tendere i glutei e portare le mani vicino alla testa facendo una U (pollici in su).

Alzare le braccia e la testa dal pavimento e chiudere le scapole. Appoggiare le braccia e ripetere per 10 – 15 volte.



Schiena



Appoggiare le mani all'altezza ed alla larghezza delle spalle. Abbassare il busto e stendere le mani. Dopo un paio di secondi alzare un braccio, pollice verso l'alto. Ripetere per 10 – 15 volte e cambiare braccio.

Addominali

Mettersi a schiena in giù e rotolare il busto in su spingendo con tutte e due le mani in avanti ed alzando le spalle. La colonna lombare rimane sempre a terra! Ripetere per 10 – 15 volte.

L'esercizio è da eseguire in modo lento e controllato.

Attenzione: con sindrome cervicale non fare questo esercizio!



Cosce



“Flettere le ginocchia” abbassando i glutei!
Tenere le braccia tese, i pollici guardano verso l’alto.
Ripetere per 10 – 15 volte.

Cosce e muscolatura della caviglia

Nordic Walking, andare in montagna, correre, saltare, saltellare...