

Ogni volta che si dovranno maneggiare carichi di peso superiore al predetto limite, è opportuno attenersi a quanto segue:

- nel sollevare i carichi si deve mantenere il tronco eretto, piegando le gambe anziché la schiena, il carico deve essere tenuto il più possibile vicino al corpo e si devono evitare torsioni del busto;
- è consigliabile spostare oggetti nella zona compresa tra l'altezza delle spalle e quella delle nocche delle mani (braccia distese lungo i fianchi);



- se si deve porre in alto un oggetto, bisogna evitare di inarcare la schiena; in tal caso va utilizzato un idoneo sgabello o una scaletta;
- non devono essere utilizzati mezzi di fortuna (sedie, cataste di pacchi) per riporre o prelevare materiali

dagli scaffali, ma scale rispondenti alla norma;

- per pesi eccessivi e lunghi percorsi, devono essere utilizzati idonei carrelli, adeguati al peso da trasportare;
- se possibile, il peso va equamente ripartito tra le due mani;
- in caso di trasporto di carichi tramite più persone, i movimenti devono essere coordinati;
- quando si trasportano materiali di particolare lunghezza a spalla, accertarsi di avere sempre la visuale libera e tenere la parte anteriore del carico sollevata oltre l'altezza d'uomo;
- si devono usare idonee calzature;
- si deve sempre verificare che il pavimento sia stabile ed uniforme.



Il datore di lavoro ha l'obbligo, per evitare e prevenire malattie dovute



te a una cattiva movimentazione dei carichi, di osservare le seguenti indicazioni generali:

- Mettere a disposizione attrezzature meccaniche che possono diminuire lo sforzo.
- Individuare procedure che consentano la



riduzione del rischio di lesione dorso-lombare (diminuzione del peso da trasportare, riduzione della frequenza di sollevamento, ecc).



PP8: Prevenzione delle Patologie MMS

PREVENZIONE E GESTIONE DEI DISTURBI MUSCOLO-SCHELETRICI NEI SETTORI DELLA LOGISTICA E DEL COMMERCIO



I disturbi muscoloscheletrici

I **disturbi muscoloscheletrici (DMS)** sono disturbi molto comuni nell'ambito lavorativo.

A livello europeo costituiscono il 60% delle malattie professionali con un trend crescente. In Europa infatti colpiscono milioni di lavoratori e costano miliardi di euro ai datori di lavoro.

Sono **assai diffusi tra i lavoratori dei settori della Logistica e del Commercio** e possono determinare sintomi da lieve a media entità, ma anche importanti **danni alla salute** e causare il deterioramento graduale e cumulativo dell'apparato muscolo-scheletrico sino ad affezioni mediche gravi, responsabili spesso di assenza dal lavoro.

Le conseguenze dei DMS possono agire con **impatto negativo sia sul piano sociale che economico**: ai lavoratori procurano sofferenza personale e possibile riduzione di reddito; ai datori di lavoro creano disservizio con riduzione dell'efficienza aziendale e infine al Paese, gravano sulla spesa sanitaria e previdenziale.

Cause dei DMS

La maggior parte dei DMS lavoro correlati si sviluppa nel tempo. Di solito la causa dei DMS non è una sola, spesso vi concorrono vari fattori di rischio, tra cui fattori fisici e biomeccanici, organizzativi e psicosociali nonché quelli individuali.

I fattori di rischio organizzativi e psicosociali:

- elevata intensità lavorativa e bassa autonomia;
- assenza di pause o di possibilità di cambiare le posture lavorative;
- lavorare molto velocemente, anche conseguentemente all'introduzione di nuove tecnologie;
- lavorare per lunghe ore o a turni;
- bullismo, molestie e discriminazione sul luogo di lavoro;
- bassa soddisfazione sul lavoro.

I fattori di rischio individuali possono includere:

- anamnesi precedente;
- capacità fisica;
- stile di vita e abitudini (ad es. fumo, obesità, mancanza di esercizio fisico)
- età
- sesso
- stato socioeconomico
- etnia.

SUL TOTALE DELLE MALATTIE RIFERITE AL 2019, SU OLTRE 15 MILA CASI IL 75% CIRCA RIGUARDA I MASCHI.

Movimentazione manuale dei carichi

È l'attività lavorativa effettuata da parte di uno o più lavoratori e prevede le



azioni che si effettuano nell'ambito della mansione assegnata di

- trasporto e sostegno
- sollevamento e deposizione
- traino e spinta
- movimento e spostamento

Quando si opera continuamente in modo non corretto e con carichi di lavoro oltre un certo valore, si subiscono danni temporanei o permanenti che possono determinare malattie professionali.

Che cosa è il valore limite?

È il valore che, se superato, può creare le condizioni di rischio. In condizioni ergonomiche ideali per la MMC



Età	Uomini	Donne
< 18	20 Kg	15 Kg
18-45	25 Kg	20 Kg
> 45	20 Kg	15 Kg

Il rischio MMC nel settore della logistica aziendale



Nel settore della **LOGISTICA AZIENDALE E DEL COMMERCIO** che si occupa dell'approvvigionamento delle materie prime e dei pezzi, del loro stoccaggio all'interno del magazzino, del rifornimento all'interno dei reparti, dell'imballaggio della merce e del suo trasporto attraverso la rete distributiva, è presente il Rischio da MMC.

Le principali fasi lavorative in cui tale rischio è particolarmente rappresentativo sono:

- Flussi movimentazione merci
- Gestione del magazzino
- Attività di carico e scarico merce
- Disposizione delle merci nelle idonee scaffalature, nei reparti addetti alla vendita

AL DI SOTTO DI TALE PESO IL RISCHIO PER LA SCHIENA PUÒ ESSERE GENERALMENTE CONSIDERATO TRASCURABILE.



Quando il movimento di un carico diventa rischio per la salute?

Un carico ha caratteristiche dimensionali, di forma e di peso che nel momento in cui si attua la sua movimentazione vanno tutte considerate in relazione all'altezza di sollevamento, alla distanza da percorrere, alla possibilità o meno di ripartire il carico, alle caratteristiche dell'ambiente di lavoro (spazio disponibile, accessibilità del percorso), al tipo di mansione svolta dal lavoratore (occasionale, ripetitiva con pause, continua). In sintesi di un carico, oltre il peso è bene osservare sempre:

- il tipo di presa
- le dimensioni
- la forma e le caratteristiche
- l'altezza di sollevamento
- la distanza da percorrere
- la possibilità o meno di ripartire il carico
- le caratteristiche dell'ambiente di lavoro
- il tipo di mansione svolta dal lavoratore



Tale rischio, nelle aziende del settore della Logistica e del Commercio è presente soprattutto fra gli addetti dei reparti magazzino e scaffali vendita.

Possibili conseguenze

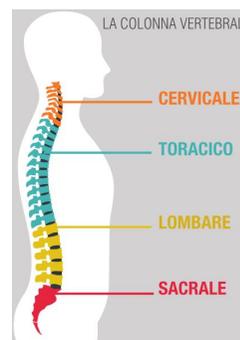
Lo sforzo muscolare richiesto dalla MMC incide negativamente nel tempo sulle articolazioni, in particolare sulla colonna vertebrale, determinando cervicalgie, lombalgie e discopatie.

I rischi per la salute

Lo sforzo muscolare richiesto dalla movimentazione di carichi oltre il limite di peso, nel tempo, incide negativamente sulle articolazioni. In particolare sulla colonna vertebrale, determinando lesioni dorso lombari gravi a carico di muscoli (lombalgia e strappi muscolari), tendini, vertebre.

Le funzioni della colonna vertebrale

La colonna vertebrale è un sistema osseo costituito da singoli elementi, le vertebre, allineati ed articolati fra loro l'uno sull'altro lungo



l'asse corporeo.

La colonna vertebrale è formata da 33 o 34 vertebre e rappresenta l'elemento costruttivo primario di tutto lo scheletro umano.

I dischi intervertebrali sono collocati tra le vertebre e assolvono alla funzione di cuscinetti ammortizzatori in conseguenza delle

sollecitazioni del rachide.

Le alterazioni più ricorrenti della colonna

Il comune mal di schiena è un sintomo di alterazioni delle vertebre, dei dischi intervertebrali, dei nervi cervicali.

Le patologie più frequenti sono:

- artrosi una malattia degenerativa delle articolazioni che determina la ricostruzione irregolare dell'osso (becchi ossei)
- ernia del disco causata dalla fuoriuscita del disco intervertebrale dalla sua sede
- sciatica dovuta alla compressione dei nervi da parte dei becchi ossei o dei dischi intervertebrali

