



ALLEGGERIAMO IL CARICO! I DISTURBI MUSCOLO SCHELETRICI NEGLI AMBIENTI DI LAVORO

Campagna europea Ambienti di lavoro sani e sicuri 2020-2022 Alleggeriamo il carico!

Francesca Grosso
Dimeila
Inail- Focal Point Italia EU-OSHA

26 MAGGIO 2022 | ore 09.00 – 14.00

BARI, SALA CONVEGNI REGIONE PUGLIA c/o FIERA DELLEVANTE



Ambienti di lavoro
sani e sicuri.
**ALLEGGERIAMO
IL CARICO!**



La salute come «risorsa» verso una *occupabilità sostenibile*

- Lavoro dignitoso: non solo un obiettivo, ma anche un motore per lo sviluppo sostenibile
- *Approccio globale alla salute*: la promozione della salute e la SSL a favore del benessere dei lavoratori (OMS)



OBIETTIVO

Strategia europea di SSL 2021-2027



- **Anticipare e gestire il cambiamento nel mondo del lavoro determinato dalle transizioni verde, digitale e demografica**
- **Migliorare la prevenzione degli incidenti e delle malattie professionali**
- **Accrescere la preparazione per ogni potenziale futura crisi sanitaria**

Obiettivi

- **sensibilizzare** sull'importanza e sulla rilevanza della prevenzione dei disturbi muscoloscheletrici (DMS)
- promuovere la **valutazione e la gestione del rischio** dei DMS lavoro correlati
- dimostrare che i DMS sono **un problema per tutti in molti ambienti di lavoro in vari settori** e possono essere affrontati con successo, anche fornendo esempi di buone pratiche;
- migliorare la conoscenza dei **rischi nuovi ed emergenti** in relazione ai DMS;
- aumentare la consapevolezza dell'importanza di **reintegrare e gestire la permanenza a lavoro di lavoratori affetti da DMS cronici** attraverso pratiche di successo



LE CAMPAGNE EUROPEE SUI DISTURBI MUSCOLOSCELETRICI

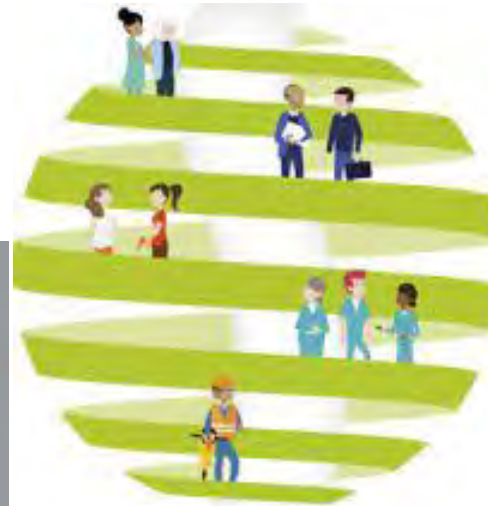


2000

2007



2020-2022

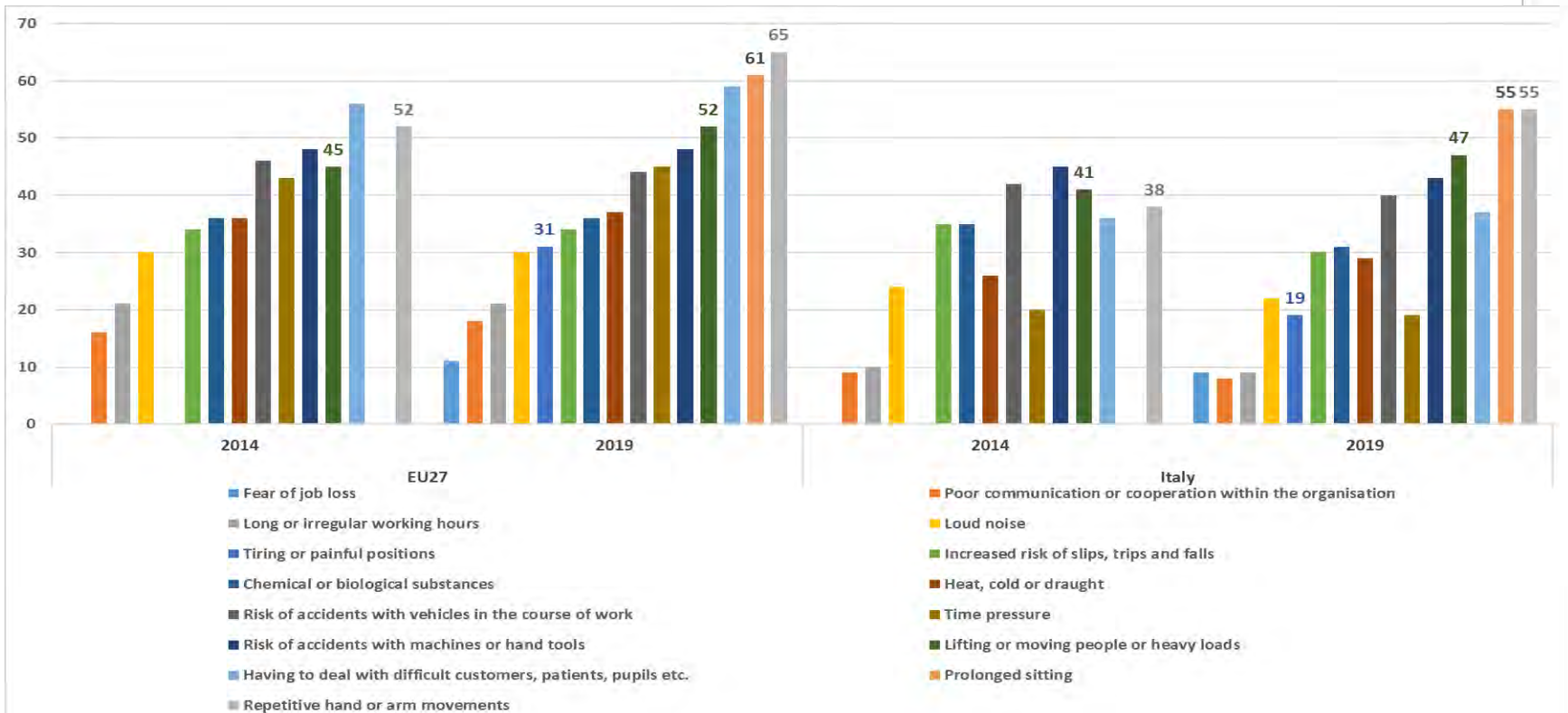


**Verso un approccio integrato ai DMS
che consideri
«l'intero carico esercitato sul corpo» e
il reinserimento a lavoro**

Quale è il problema dei DMS?

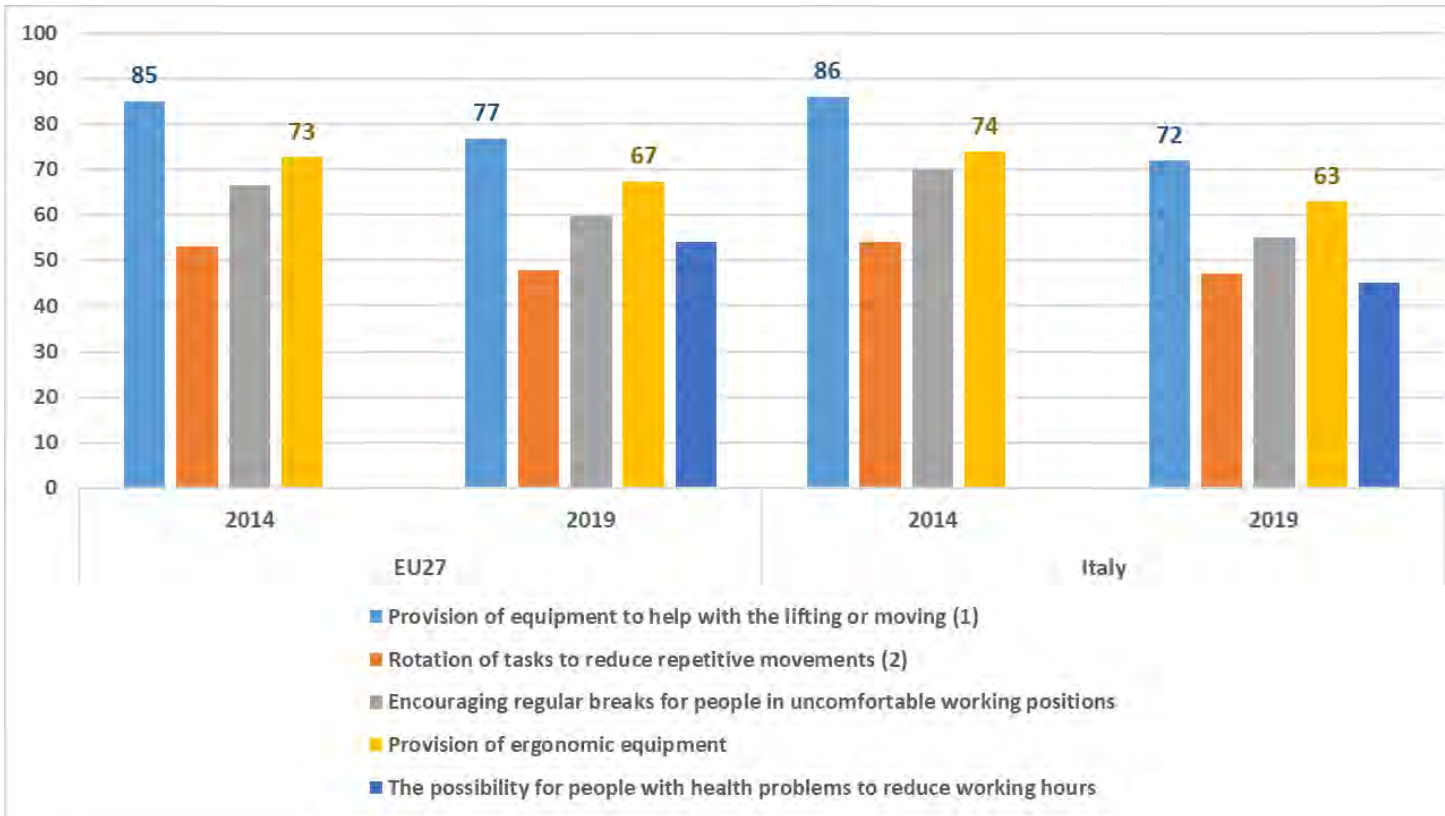
Partiamo dai dati (1)

Fattori di rischio presenti in azienda (% di aziende, Italia e EU27), 2014-2019
ESENER 3



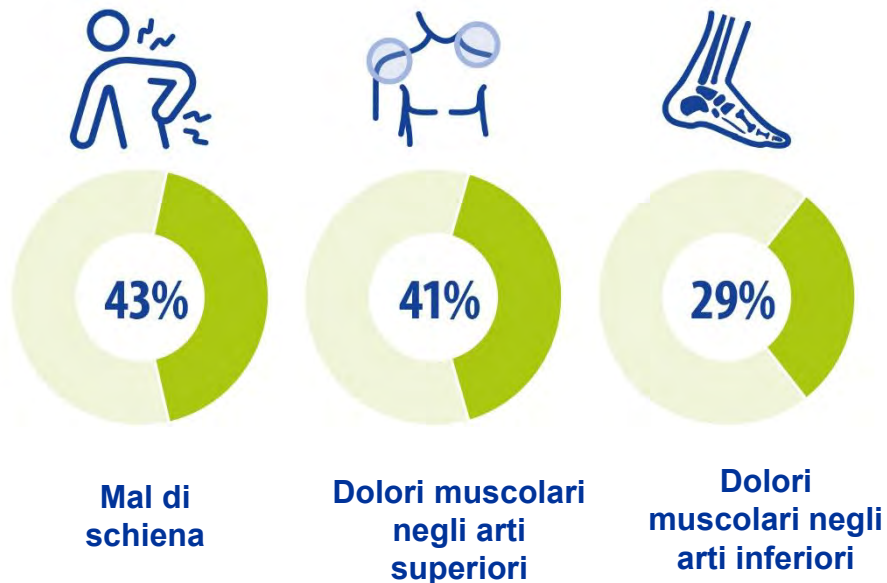
Partiamo dai dati (2)

Misure adottate per luoghi di lavoro sostenibili (% di aziende, Italia e EU27, 2014 -2019) ESENER 3



Partiamo dai dati in Europa...

Fonte: Sixth European Working Conditions Survey (2015)

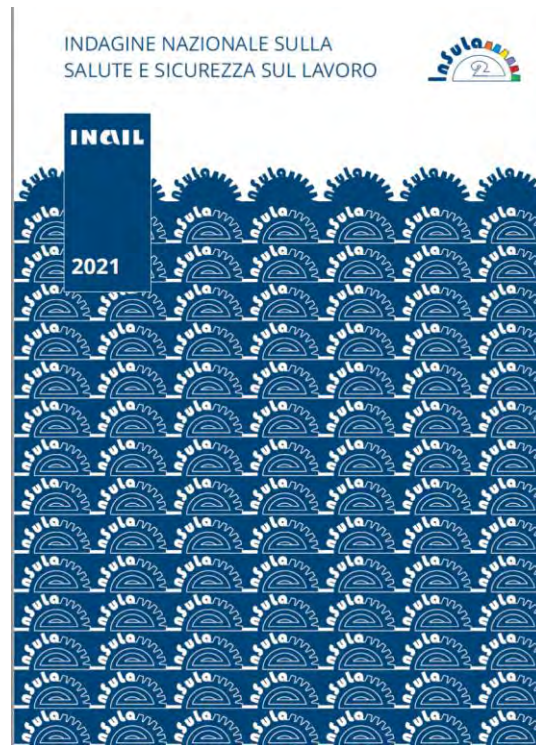


Percentuale di lavoratori che riportano differenti disordini muscoloscheletrici negli ultimi 12 mesi EU-28, 2015

L'indagine Insula 2 in Italia

- Il **45,2%** di tutti i lavoratori riferisce di soffrire di **mal di schiena**
- Il **39,4%** di tutti i lavoratori riferisce di soffrire di **dolori muscolari agli arti superiori**
- Il **32%** di tutti i lavoratori riferisce di soffrire di **dolori muscolari agli arti inferiori**

Fonte INSuLa 2 2021



I fattori di rischio di DMS



Fisici

sforzi, movimenti ripetuti, vibrazioni, posture scomode, trasporto o spostamento di carichi pesanti ...



Organizzativi

lavoro ripetitivo ad alta velocità, prolungate ore lavorative senza interruzione...



Psicosociali

bassa autonomia/insoddisfazione professionale, mancanza di supporto dei colleghi e del management ...



Individuali

Età, genere, condizioni di salute, mancanza di formazione ...

Cosa si può fare

**Corretta
valutazione dei
rischi e adeguate
misure che
prendano in
considerazione
diversi aspetti**



Adattamento del luogo di lavoro



Processi di automazione



Tecnologie collaborative



Ergonomia



Cambiamenti dei modelli organizzativi

I focus della campagna

- Lavoro con malattie croniche e reinserimento a lavoro
- Futuri lavoratori
- Posture statiche prolungate e disturbi degli arti inferiori
- Ergonomia partecipata
- Fattori psicosociali
- Diversità della popolazione lavorativa
- Telelavoro

Risorse della campagna

- **Guida della campagna**
- **Database statistiche e politiche**
- **Casi studio e buone pratiche**
- **Guida alla mappatura dei pericoli e delle parti del corpo**
- **Rapporti, schede informative**
- **OSHwiki: sezione aggiornata e nuovi articoli**
- **Film Napo**



www.healthy-workplaces.eu

<https://osha.europa.eu/>

Il lavoro sedentario

La salute e la sicurezza sul lavoro riguardano tutti. Un bene per te. Un bene per l'azienda.



Ambienti di lavoro
sani e sicuri.
**ALLEGGERIAMO
IL CARICO!**



Mappatura del corpo e dei pericoli nella prevenzione dei disturbi muscolo- scheletrici

Punti essenziali

- La mappatura del corpo è una tecnica che i datori di lavoro e i rappresentanti dei lavoratori possono utilizzare per raccogliere evidenze da gruppi di lavoratori in merito agli effetti del lavoro sul loro organismo, quali i disturbi muscolo-scheletrici.
- Ai lavoratori vengono forniti pennoni o bollini colorati per indicare i punti in cui avvertono i disturbi in una sezione del corpo umano. I risultati collettivi di questo tipo di mappatura possono:
 - individuare gruppi di problemi che possono richiedere ulteriori indagini;
 - essere utilizzati per incoraggiare i lavoratori a discutere delle soluzioni ai problemi da loro segnalati.
- La mappatura dei pericoli è un metodo analogo per la raccolta di informazioni collettive. Ai lavoratori vengono forniti pennoni o bollini colorati per indicare i punti in cui si riscontrano pericoli nella mappa di un luogo di lavoro.
- I risultati della mappatura possono essere usati nell'ambito delle valutazioni e delle analisi dei rischi, tuttavia non sostituiscono le valutazioni formali.

Tutte le schede informative e altro materiale della campagna possono essere scaricati dal sito web della campagna «Ambienti di lavoro sani e sicuri» dell'EU-OSHA (<https://healthy-workplaces.eu/it/>).

Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro

Il mantenimento prolungato della postura in piedi statica al lavoro

Effetti sulla salute e buone pratiche

Sintesi



Safety and health at work is everyone's concern. It's good for you. It's good for business.

Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro

Il mantenimento prolungato della postura seduta statica al lavoro

Effetti sulla salute e suggerimenti di buone
pratiche

Sintesi



Safety and health at work is everyone's concern. It's good for you. It's good for business.

NAPO :) SAFETY WITH A SMILE



<https://www.napofilm.net/it>

Fonte EU-OSHA



Healthy Workplaces

Il contrario di «stare seduti» non è «stare in piedi», bensì «muoversi»



Get moving at work

Musculoskeletal disorders (MSDs) can result from a combination of risk factors. Among these, **lack of movement** and **lack of physical activity** at work. Today, more and more people have **sedentary jobs** and spend too much time sitting.



Why is sedentary work hazardous for health?

Prolonged sitting can lead to:



Cardiovascular diseases



Type 2 diabetes



Loss of fitness and obesity



Muscle stiffness and weakness



Back pain / spinal disc compression



Certain types of cancer



Premature death

What can **employers** do?

Work-related MSDs need to be **prevented**, especially in a context in which sitting at the workplace is increasing.

There is a lot employers can do to tackle the issue:



Put it all into a policy

What can **workers** do?

Change posture frequently

- Between sitting, standing and moving around
- While sitting (dynamic sitting)



Take micro breaks and stretch every 20/30 minutes

Incorporate more movement and flexibility into daily working life

- Take the stairs
- Get up from the desk to eat, stretch, phone
- Drivers - take regular breaks and get out of the vehicle to eat, stretch, phone, rest



The 2020-22 campaign, **Healthy Workplaces Lighten the Load**, aims to raise awareness of work-related MSDs and the need to manage them and to promote a culture of risk prevention.

«La postura migliore sarà sempre la prossima! Siediti quando ne hai bisogno, stai in piedi quando devi e muoviti quando puoi»

Lavoro con malattie croniche e reinserimento a lavoro

Support

**Worker's
capabilities**

Open
conversation

Involve worker,
health care
team,
supervisor

Sufficient
time

Different
measures

External info
and support

Review
measures

Le azioni di promozione del Focal Point Italia



- Sinergie attraverso la propria **rete tripartita**



- **Progetto di partenariato**
Hanno aderito ad oggi istituzioni, associazioni aziende



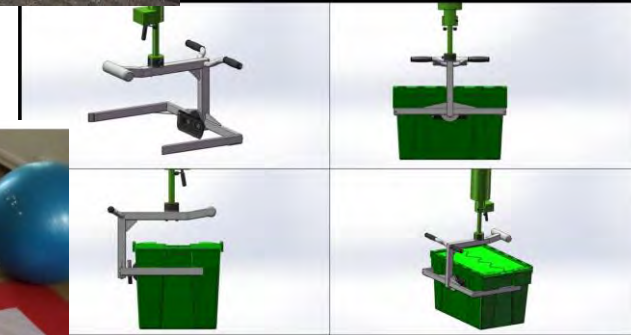
- **Concorso Buone pratiche**



- **Eventi sul territorio attraverso i propri partner e le proprie Direzioni regionali**

Concorso BUONE PRATICHE

- Utilizzo di tecnologie e automazione per eliminare la MMC,
- promozione della salute e del benessere,
- formazione alla prevenzione dei DMS nelle scuole edili,
- malocclusione cavo orale e prevenzione dei DMS,
- DMS e smart working,
- utilizzo di metodologie di VR ergonomico,
- ergonomia partecipativa,
- metodologie per la simulazione in virtuale di situazioni di rischio,
- valutazione ergonomica e ottimizzazione delle postazioni di lavoro,
- movimentazione centrata sulla persona,
- Movimentazione manuale dei pazienti (MMP)
- approccio integrato alla valutazione e gestione del rischio ergonomico,
- campagne di sensibilizzazione,
- Valutazione rischi ergonomici e movimentazione pazienti obesi.



L'Europa premia l'Italia

▪ SERVIZI ITALIA SpA

Approccio integrato alla valutazione e gestione del rischio ergonomico: dai rilievi strumentali, agli adeguamenti tecnico-impiantistici fino alla formazione on-the job



• ZEGNA BARUFFA LANE BORGOSIESIA SpA

Intervento di ergonomia partecipativa per il miglioramento dell'attività degli addetti alla manutenzione nell'industria tessile



Il contributo Inail

Prevenzione

Attività di Ricerca

- **Sistemi cooperativi uomo-robot nella produzione agile**
- **Sensori miniaturizzati indossabili per la Valutazione del rischio biomeccanico**
- **Esoscheletri collaborativi a supporto dell'attività lavorativa**
- **Progettazione e sviluppo del sedile a controllo attivo (SEDILE AVB) per la prevenzione dei DMS alla schiena, dovuti a esposizione a vibrazioni**

Il contributo Inail

Riabilitazione

Attività di Ricerca

- **Recupero del gesto lavorativo**
- **Job accomodation**
- **Esoscheletri per la riabilitazione**
- **Attività del Centro protesi di Budrio**

riabilitazione robotica
protesica di arto inferiore e superiore
chirurgia e riabilitazione
dispositivi tecnici
sistemi di valutazione

Accordo con EU-OSHA per la realizzazione di articoli di esperti Inail su tematiche di DMS

- **DMS nel settore agricoltura: dalla valutazione del rischio alla loro riduzione attraverso progetti mirati**
- **Valutazione del rischio di disturbi muscoloscheletrici in agricoltura: esperienze comparate**
- **Esoscheletri produttivi: dispositivi robotici indossabili dall'industria del futuro per la prevenzione dei DMS**
- **Incentivi per la prevenzione della riduzione dei disturbi muscoloscheletrici nel settore delle costruzioni**
- **DMS e rischi psicosociali nei luoghi di lavoro: strategie europee e impatto delle hard e soft law.**
- **DMS e lavoratori con sclerosi multipla**

Uno sguardo al futuro

La trasformazione del lavoro e l'innovazione tecnologica Quali impatti su SSL



Esigenza di promuovere una valutazione dell'impatto delle tecnologie in termini non solo di processi ma anche di capitale umano e quindi di fattori di rischio per la SSL



Comprensione delle dinamiche per un corretto utilizzo



Comunicazione efficace



Sviluppo delle competenze



Politiche integrate di ampio respiro centrate sulla persona e in una visione strategica a lungo termine

Alleggeriamo il carico!!

www.healthy-workplaces.eu

<https://osha.europa.eu/>

www.inail.it

Mail to: f.grosso@inail.it



Diego Rivera
Il portatore di fiori 1935