



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



Agenzia europea per  
la sicurezza e la salute  
sul lavoro



Ambienti di lavoro  
sani e sicuri

## Sostegno alla salute muscoloscheletrica sul luogo di lavoro

### Punti salienti

Perché è così importante prevenire i disturbi muscoloscheletrici (DMS) correlati al lavoro e promuovere una buona salute muscoloscheletrica tra i lavoratori dell'Unione europea (UE).

- Aspetto essenziale per la qualità della vita dei lavoratori dell'UE, nonché per la sostenibilità del lavoro, della produttività e dei sistemi di sicurezza sociale.
- I disturbi muscoloscheletrici lavoro-correlati restano il problema di salute legato all'attività lavorativa più comune nell'Unione europea e una delle principali cause di disabilità e di congedi per malattia.
- I disturbi muscoloscheletrici lavoro-correlati generano costi enormi che ricadono sui lavoratori, sui datori di lavoro, sui servizi sanitari, nonché sulla società e sull'economia in generale.
- I DMS possono essere prevenuti e gestiti. In tal modo, è possibile ridurre gli alti costi connessi ai DMS. Il ritorno sull'investimento in termini di qualità della vita dei lavoratori sul luogo di lavoro, di vantaggi per le imprese e per i sistemi di sicurezza sociale vale lo sforzo.
- L'invecchiamento della forza lavoro europea, che necessita di mantenersi in salute e produttiva, rende sempre più urgente l'attuazione da parte delle organizzazioni di politiche per la prevenzione e la riduzione dei disturbi muscoloscheletrici correlati al lavoro.
- Oltre alla prevenzione di nuovi disturbi, qualsiasi politica in materia di DMS sul lavoro dovrebbe occuparsi della riabilitazione di lavoratori con disturbi muscoloscheletrici e del loro reinserimento lavorativo.

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

### **Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!**

L'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro (EU-OSHA), dal 2020 al 2022, sta conducendo una campagna a livello europeo volta a sensibilizzare l'opinione pubblica sui disturbi muscoloscheletrici (DMS) lavoro-correlati e sull'importanza di prevenirli. Lo scopo è incoraggiare i datori di lavoro, i lavoratori e le altre parti interessate a collaborare per prevenire i DMS e promuovere una buona salute muscoloscheletrica tra i lavoratori dell'UE.

## Che cosa sono i DMS lavoro-correlati?

I DMS lavoro-correlati sono disturbi che colpiscono determinate strutture del corpo quali muscoli, articolazioni, tendini, legamenti, nervi, ossa e il sistema circolatorio locale. Tali disturbi sono prevalentemente provocati o aggravati dall'attività lavorativa e dagli effetti dell'ambiente di lavoro circostante<sup>1</sup>.

La maggior parte dei DMS legati all'attività lavorativa è costituita da disturbi di tipo cumulativo, frutto, ad esempio, di un'esposizione ripetuta a carichi ad alta intensità per un periodo di tempo prolungato. Rientrano tuttavia nella definizione di DMS anche i traumi acuti, come le fratture, che possono verificarsi a seguito di un infortunio.

Di seguito sono riportati alcuni tipi di DMS lavoro-correlati che colpiscono i lavoratori:



**mal di schiena e dolore al collo:** sono alcune delle affezioni più comuni;



**lesioni muscolari:** possono essere causate da attività faticose o ripetitive;



**affezioni delle articolazioni:** possono essere causate dall'usura o da malattie, oppure possono derivare da incidenti sul lavoro;



**affezioni ossee:** sono in genere il risultato di un incidente sul lavoro, come nel caso di una frattura.

## Prevalenza

Milioni di lavoratori in tutta Europa soffrono di disturbi muscoloscheletrici. I DMS lavoro-correlati rimangono il problema di salute legato all'attività lavorativa più comune in Europa. In base ai risultati dalla sesta Indagine europea sulle condizioni di lavoro, nell'Unione europea circa tre lavoratori su cinque lamentano DMS lavoro-correlati<sup>2</sup>. I DMS più comuni segnalati dai lavoratori sono il mal di schiena e i dolori muscolari agli arti superiori.

Nonostante gli sforzi volti a prevenire i disturbi muscoloscheletrici lavoro-correlati e i fattori di rischio ad essi associati, i DMS rimangono molto frequenti tra i lavoratori dell'Unione europea. Ciò può essere imputato a molteplici cause, tra le quali:

- lavoro ripetitivo, sollevamento o movimentazione di persone o carichi pesanti, che costituiscono attività piuttosto diffuse e in aumento (cfr. grafico);
- fattori di rischio nuovi ed emergenti correlati ai DMS, quali la sedentarietà per periodi lunghi (cfr. grafico), e fattori psicosociali o problemi di salute, quali lo stress legato al lavoro, anche questi in ascesa;
- mutamenti intervenuti nel mondo del lavoro, quali nuove tecnologie, nuovi metodi di lavoro, nuove forme di organizzazione del lavoro;
- fattori demografici tra cui l'invecchiamento della popolazione europea;
- questioni di salute pubblica come la sedentarietà, l'obesità, la mancanza di attività fisica.

## Fattori di rischio dei DMS

Diversi insiemi di fattori possono contribuire ai DMS, tra cui quelli di natura fisica e biomeccanica, quelli organizzativi e psicosociali o individuali e personali. Tali fattori possono agire singolarmente o in varie combinazioni. Ne consegue che nella valutazione dei DMS lavoro-correlati deve essere considerata l'esposizione a una combinazione di fattori di rischio.

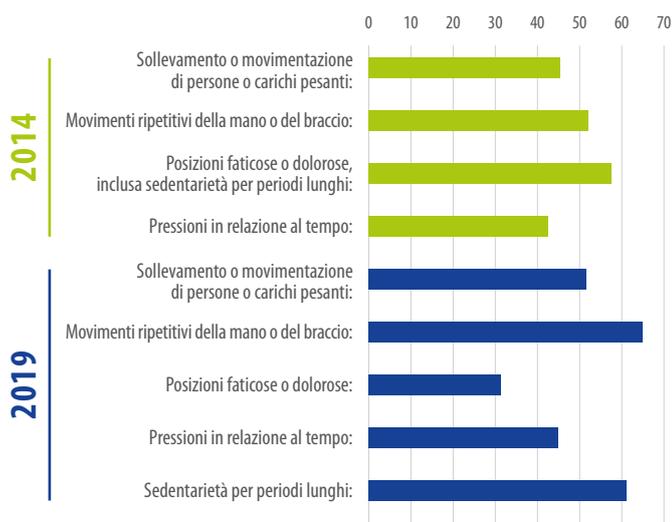
### Fattori che potenzialmente contribuiscono allo sviluppo dei DMS lavoro-correlati

| Tipo di fattore              | Esempi  |
|------------------------------|---|
| Fisico                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sollevare, trasportare, spingere o tirare carichi o usare attrezzi/strumenti</li><li>• Movimenti ripetitivi o che richiedono uno sforzo</li><li>• Sforzo fisico prolungato</li><li>• Posture scomode e statiche (ad esempio inginocchiarsi, tenere le mani al di sopra delle spalle, stare seduti o in piedi per lunghi periodi)</li><li>• Vibrazioni della mano/ del braccio o del corpo intero</li><li>• Freddo o calore eccessivi</li><li>• Elevati livelli di rumore, che causano tensione nel corpo</li><li>• Scorretta disposizione delle postazioni di lavoro e scarsa progettazione dell'ambiente di lavoro</li></ul> |
| Organizzativo e psicosociale | <ul style="list-style-type: none"><li>• Lavoro impegnativo, carico di lavoro pesante</li><li>• Orario di lavoro prolungato</li><li>• Assenza di pause o di opportunità di cambiare la postura di lavoro</li><li>• Assenza di controllo sui compiti e sul carico di lavoro</li><li>• Ruoli poco chiari/conflittuali</li><li>• Lavoro ripetitivo e monotono a ritmo serrato</li><li>• Mancanza di supporto da parte dei colleghi e/o del supervisore</li></ul>  |
| Individuale                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Patologie preesistenti</li><li>• Capacità fisica</li><li>• Età</li><li>• Obesità/sovrappeso</li></ul>   |

1 «Factsheet 71 — Introduzione alle patologie muscoloscheletriche legate all'attività lavorativa», EU-OSHA 2007. Disponibile al seguente indirizzo: <https://osha.europa.eu/it/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>

2 EU-OSHA, Work-related musculoskeletal disorders: prevalence, costs and demographics in the EU, 2019, pag. 46. Disponibile all'indirizzo <https://osha.europa.eu/it/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe>

## Alcuni fattori di rischio legati ai DMS presenti nelle imprese (% imprese, UE-27, 2019 e 2014)



Base: tutte le imprese nell'UE-27, ESENER 2014 ed ESENER 2019.

Nota: «Sedentarietà per periodi lunghi» e «Posizioni stancanti o dolorose» sono nuove voci dell'indagine ESENER 2019. In precedenza erano riunite sotto un'unica voce: «Posizioni stancanti o dolorose, inclusa sedentarietà per periodi lunghi».

## Necessità di affrontare i DMS lavoro-correlati

I disturbi muscoloscheletrici lavoro-correlati generano costi enormi che ricadono sui lavoratori, sui datori di lavoro, sui servizi sanitari, nonché sulla società e sull'economia in generale.

I costi diretti dei DMS lavoro-correlati includono le risorse impiegate per l'assistenza sanitaria (spese per la diagnosi, la cura delle malattie e la riabilitazione), i medicinali, gli indennizzi ai lavoratori ecc.

I costi indiretti includono quelli dovuti all'assenteismo, alle difficoltà per i gruppi di lavoro, ai cali di produttività, ai ritardi di produzione e alla sostituzione dei lavoratori in malattia (ivi compresa la formazione di nuovi dipendenti). Per le imprese tali costi indiretti sono di gran lunga superiori a quelli diretti.

Dunque le imprese, oltre alla responsabilità giuridica, hanno anche validi motivi economici per occuparsi dei DMS sul luogo di lavoro. È possibile gestire e prevenire i disturbi muscolo-scheletrici, riducendo quindi i costi ad essi associati. Il ritorno sull'investimento per i luoghi di lavoro, i sistemi di sicurezza sociale e la qualità della vita dei lavoratori vale bene lo sforzo.

## Prevenzione e gestione dei DMS sul luogo di lavoro

### È possibile prevenire e gestire i DMS lavoro-correlati.

Tale obiettivo può essere raggiunto adottando un approccio gestionale integrato dei DMS, basato sui principi della direttiva quadro sulla sicurezza e la salute dei lavoratori<sup>3</sup>, tra cui vorremmo qui evidenziare i seguenti:

- valutazione del rischio nell'ambiente di lavoro;
- gerarchia della prevenzione;
- partecipazione dei lavoratori.

Per prevenire i DMS è necessario effettuare una **valutazione dei rischi presenti nell'ambiente di lavoro** allo scopo di individuare i rischi ed eliminarli. Sebbene sia alquanto improbabile riuscire ad eliminare completamente ogni rischio, è tuttavia necessario mettere in atto misure efficaci per ridurre e gestire i fattori di rischio dei DMS.

Le imprese che si avvalgono di un approccio partecipativo hanno maggiori probabilità di attuare interventi efficaci rispetto a quelle che non usano tale approccio. Un modo efficace per coinvolgere gruppi di lavoratori nell'individuazione dei pericoli, nella valutazione dei rischi e nelle decisioni sulle soluzioni è quello di adottare i metodi interattivi della **mappatura del corpo e dei rischi**.

Oltre alla prevenzione di nuovi disturbi, qualsiasi politica in materia di DMS sul lavoro dovrebbe occuparsi della riabilitazione di lavoratori con disturbi muscoloscheletrici e del loro reinserimento lavorativo. Una gestione efficace dei DMS implica **un intervento precoce**. Ciò significa l'impegno a gestire i DMS non appena il datore di lavoro venga a conoscenza di un problema (quando un lavoratore lo informa di un problema muscoloscheletrico). Ciò consentirà al datore di lavoro di assumere il controllo della situazione e impedire un peggioramento del problema che, se non gestito, può invece avere effetti negativi sulla salute del lavoratore e sulla produttività dell'impresa. Nel caso di lavoratori che abbiano già usufruito di congedi per malattia a causa di disturbi muscoloscheletrici, il datore di lavoro svolge un ruolo fondamentale nella gestione del loro **ritorno al lavoro**. Spesso semplici modifiche dell'ambiente di lavoro, adeguamenti e meccanismi di sostegno possono aiutare i lavoratori che soffrono di disturbi muscoloscheletrici cronici e dolorosi a continuare a lavorare, garantendo inoltre che il lavoro non aggravi tali disturbi.

Le discussioni e gli accordi in materia di misure per affrontare i rischi di DMS dovrebbero basarsi sui principi generali della prevenzione. Secondo la **gerarchia della prevenzione** (cfr. riquadro seguente) la massima priorità deve essere data a misure volte ad eliminare o quantomeno a ridurre la gravità di un rischio.



*Benché sia possibile prevenirli, i DMS lavoro-correlati rimangono il problema di salute legato all'attività lavorativa più comune in Europa*

<sup>3</sup> Direttiva 89/391/CEE (direttiva quadro sulla SSL) del 12 giugno 1989, concernente l'attuazione di misure volte a promuovere il miglioramento della sicurezza e della salute dei lavoratori durante il lavoro.

## Principi generali di prevenzione ed esempi di misure<sup>4</sup> di prevenzione dei DMS lavoro-correlati

### Evitare i rischi:

- automatizzare le operazioni di sollevamento e trasporto.

### Combattere i rischi all'origine:

- ridurre l'altezza a cui devono essere sollevati i carichi.

### Adattare il lavoro alla persona:

- progettare l'ambiente di lavoro in modo da fornire spazio sufficiente ai lavoratori per adottare le posture corrette;
- scegliere sedie e scrivanie regolabili (ad esempio scrivanie che consentano ai lavoratori di alternare la posizione da seduti a in piedi);
- consentire la variazione delle modalità di esecuzione delle mansioni lavorative;
- consentire le pause.

### Adattarsi al progresso tecnologico:

- tenersi aggiornati con nuovi ausili di assistenza nonché strumenti, attrezzature e dispositivi più ergonomici.

### Sostituire il rischioso con il sicuro o meno rischioso:

- sostituire la movimentazione manuale dei carichi (pesanti) con la movimentazione meccanica.

**Sviluppare una politica di prevenzione coerente** che includa la tecnologia, l'organizzazione e le condizioni di lavoro, le relazioni sociali e l'ambiente di lavoro.

### Attuare prima di tutto misure collettive:

- dare priorità agli ausili per la presa rispetto ai guanti antiscivolo, a carichi più piccoli da sollevare piuttosto che alle cinture dorsali (supporto lombare).

### Fornire una buona formazione e addestramento ai lavoratori:

- fornire una formazione pratica sull'uso corretto delle attrezzature di lavoro (dispositivi di sollevamento, sedie, mobili) e su posture di lavoro sicure (seduti, in piedi).

<sup>4</sup> Queste misure (al pari di tutte quelle menzionate nella presente scheda informativa) sono fornite a titolo di esempio. Per la maggior parte, potrebbero essere considerate esempi di «buone pratiche» e non sono pertanto necessariamente obbligatorie o pertinenti per tutti gli ambienti di lavoro. La loro rilevanza dipenderà dalle specificità di ogni singolo ambiente di lavoro (e dai risultati delle valutazioni dei rischi).

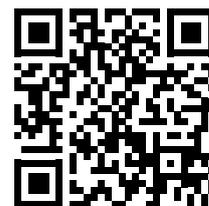
## Risorse

EU-OSHA, *Healthy workers, thriving companies — a practical guide to wellbeing at work: Tackling psychosocial risks and musculoskeletal disorders in small businesses.*

Disponibile al seguente indirizzo: <https://osha.europa.eu/it/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>

Per conoscere gli strumenti e le pubblicazioni disponibili, visitare la sezione Strumenti e risorse del sito web della campagna: <https://healthy-workplaces.eu/it/tools-and-publications>

Per ulteriori informazioni sulla prevenzione e la gestione dei DMS, visitare il sito web dell'Agenzia al seguente indirizzo: <https://osha.europa.eu/it/themes/musculoskeletal-disorders>



[www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu)