

Patologie muscolo-scheletriche legate all'attività lavorativa

L'agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro ha promosso la campagna di informazione e prevenzione "Alleggerisci il carico"

I disturbi muscolo-scheletrici (DMS) legati all'attività lavorativa sono un problema medico che colpisce milioni di europei in tutti i settori produttivi. Nell'UE circa il 24% dei lavoratori accusa mal di schiena e il 22% lamenta disturbi muscolari, condizioni che hanno una prevalenza maggiore (circa il 40%) nei nuovi Stati membri. La campagna 2007 "Alleggerisci il carico" dell'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro ha l'obiettivo di promuovere un approccio gestionale integrato per affrontare i disturbi muscolo-scheletrici, attraverso la prevenzione, oltre che il mantenimento, la riabilitazione e la reintegrazione di lavoratori già affetti da tali patologie. Questo approccio mette in risalto il concetto di "gestire l'intero carico esercitato sul corpo", vale a dire tutte le forme di tensione a cui è sottoposto il corpo, oltre che i pesi trasportati.

I DMS colpiscono muscoli, articolazioni, tendini, legamenti, nervi o la circolazione locale, interessando prevalentemente schiena, collo, spalle e arti superiori, ma possono colpire anche gli arti inferiori e sono provocati o aggravati prevalentemente dallo svolgimento dell'attività lavorativa. Oltre a fattori di rischio soggettivi (storia medica, capacità fisiche, età, sesso), vanno annoverati quelli prettamente fisici, ossia uso della forza (sollevare, trasportare, tirare, spingere, usare strumenti), movimenti ripetitivi, vibrazioni, posture scorrette e statiche e quelli ambientali e organizzativi: freddo o caldo eccessivo, scarsa illuminazione, livelli di rumore elevati; scarsa autonomia e/o soddisfazione professionale, attività monotone e ripetitive svolte a un ritmo sostenuto. La maggior parte dei DMS è costituita da disturbi di tipo cumulativo,

frutto di un'esposizione ripetuta a carichi di alta o bassa intensità per un periodo di tempo prolungato, anche se vi rientrano traumi acuti come le fratture da infortunio.

Le patologie a carico della parte superiore del corpo sono note come disturbi muscolo-scheletrici degli arti superiori e del collo legati all'attività lavorativa (DMAS). I sintomi, che possono manifestarsi anche dopo molto tempo, sono dolore, disagio e sensazione di intorpidimento e di formicolio a carico delle zone colpite. Chi soffre di questi disturbi può inoltre riferire gonfiore

delle articolazioni, ridotta mobilità o forza di presa, e un cambiamento della pigmentazione cutanea di mani o dita. Per descrivere i DMAS si usano talvolta anche espressioni come "distorsioni o tensioni", "disturbi da stress fisici ripetuti" o "disturbi traumatici cumulativi". Ne sono un esempio la sindrome del tunnel carpale, la tendinite e il fenomeno di Raynaud.

Molti di questi problemi si possono prevenire o ridurre al minimo applicando le norme in materia di salute e sicurezza dei lavoratori in vigore in Europa.