



IL PORTALE DELLA SICUREZZA A SCUOLA



Informazione dei lavoratori ai sensi dell'art.36 D.Lgs. 81/08 e s.m.i.

SCHEDA: MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI (Titolo VI e allegato XXXIII del D.Lgs. 81/08)

Le operazioni di trasporto o di sostegno di un carico effettuata da uno o più lavoratori, comprese le azioni del sollevare, disporre, spingere, tirare, portare o spostare un carico, possono provocare loro delle lesioni dorso-addominali. Molti disturbi "muscolo-scheletrici" derivano dall'invecchiamento ma spesso essi sono causati da posizioni di lavoro scomode o da cattive abitudini della vita quotidiana. Essi sono spesso la conseguenza della degenerazione dei dischi della colonna vertebrale, dell'affaticamento muscolare o dell'infiammazione delle strutture tendinee.

Caratteristiche del carico

La movimentazione manuale di un carico può costituire un rischio tra l'altro dorso-lombare nei seguenti casi:

- il carico è troppo pesante (Kg. 25)
- è ingombrante o difficile da afferrare
- è in equilibrio instabile o il suo contenuto rischia di spostarsi
- è collocato in una posizione tale per cui deve essere tenuto o maneggiato ad una certa distanza dal tronco o con una torsione o inclinazione del tronco
- può, a motivo della struttura esterna e/o della consistenza, comportare lesioni per il lavoratore, in particolare in caso di urto

Sforzo fisico richiesto

Lo sforzo fisico può presentare un rischio tra l'altro dorso-lombare nei seguenti casi:

- è eccessivo
- può essere effettuato soltanto con un movimento di torsione del tronco
- può comportare un movimento brusco del carico
- è compiuto con il corpo in posizione instabile

Caratteristiche dell'ambiente di lavoro

Le caratteristiche dell'ambiente di lavoro possono aumentare le possibilità di rischio tra l'altro dorso-lombare nei seguenti casi:

- lo spazio libero, in particolare verticale, è insufficiente per lo svolgimento dell'attività richiesta
- il pavimento è ineguale, quindi presenta rischi di inciampo o di scivolamento per le scarpe calzate dal lavoratore
- il posto o l'ambiente di lavoro non consentono al lavoratore la movimentazione manuale di carichi a un' altezza di sicurezza o in buona posizione
- il pavimento o il piano di lavoro presenta dislivello che implicano la manipolazione del carico a livelli diversi
- il pavimento o il punto di appoggio sono instabili
- la temperatura, l'umidità o la circolazione dell' aria sono inadeguate

Esigenze connesse all'attività

L'attività può comportare un rischio tra l'altro dorso-lombare se comporta una o più delle seguenti esigenze:

- sforzi fisici che sollecitano in particolare la colonna vertebrale, troppo frequenti o troppo prolungati
- periodo di riposo fisiologico o di recupero insufficiente
- distanze troppo grandi di sollevamento, di abbassamento o di trasporto
- un ritmo imposto da un processo che non può essere modulato dal lavoratore

Informazioni utili

- Se dovete sollevare un carico ricordate che sollevandolo con la schiena incurvata, i dischi intervertebrali cartilaginei vengono deformati e compressi sull'orlo, ciò può causare affezioni alla schiena.
- Maggiore è l'inclinazione del tronco tanto maggiore risulta il carico dei muscoli dorsali e dei dischi intervertebrali. Pesi anche leggeri possono pure risultare pericolosi se sollevati con il tronco inclinato in

www.eurotresrl.com/portale.asp



IL PORTALE DELLA SICUREZZA A SCUOLA



Informazione dei lavoratori ai sensi dell'art.36 D.Lgs. 81/08 e s.m.i.

avanti.

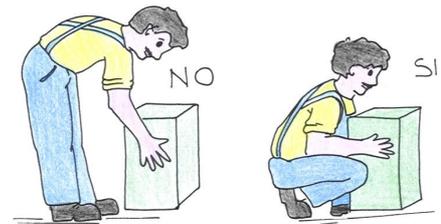
- Sollevando invece con la schiena ritta il tronco s'incurva all'altezza delle anche: i dischi non si deformano; essi vengono sottoposti ad uno sforzo regolare minimo. Se il tronco è eretto si possono sollevare pesi senza correre nessun rischio.
- Ricordate comunque che la legge italiana specifica i seguenti valori limite per quanto riguarda il sollevamento dei pesi: **25 Kg** per gli uomini e i **15 kg** per le donne. Non sollevate manualmente da soli pesi superiori ai valori limite.

Anche nel caso di sollevamento di pesi inferiori occorre osservare alcune regole generali. Molte affezioni alla schiena sono causate dal modo ERRATO con cui si sollevano i pesi. Non bisogna:

- flettere la schiena
- spingere eccessivamente in avanti il tronco
- sollevare a strattoni
- spostare oggetti troppo ingombranti che impediscono la visibilità
- trasportare oggetti camminando su pavimenti scivolosi o sconnessi o utilizzando scarpe inadeguate

Sollevando e deponendo carichi pesanti ricordatevi sempre di tenere:

- il tronco eretto
- la schiena ritta
- il peso da sollevare il più possibile vicino al corpo
- salda la posizione dei piedi
- la presa sicura
- i movimenti senza scosse
- le calzature adeguate



Rischi per la salute

Lo sforzo muscolare richiesto dalla movimentazione manuale provoca un aumento del ritmo cardiaco e del ritmo respiratorio e produce calore. Sotto l'influenza di questo sforzo muscolare e del peso dei carichi sostenuti, le articolazioni possono, a lungo andare, essere gravemente danneggiate, in particolare quelle della colonna vertebrale (usura dei dischi intervertebrali, lombaggine, ernia del disco con la compressione, talvolta, del midollo spinale e dei nervi delle cosce e delle gambe).

Compariranno dolori improvvisi che limitano la mobilità e la vitalità di coloro che ne sono colpiti tanto più facilmente quando i carichi saranno:

- più pesanti,
- presi ad un ritmo sostenuto,
- di ingombro consistente,
- sollevati e depositati con il busto molto curvo in avanti,
- sollevati o portati distanti dall'asse del corpo,
- quando è grande la differenza tra l'altezza della presa e quella del deposito,
- quando la manipolazione richiede dei movimenti di torsione del busto,
- quando il trasporto manuale avviene su una lunga distanza.