



REGIONE CALABRIA

**LA MOVIMENTAZIONE
MANUALE DEI CARICHI**

Indice

PREMESSA	3
CARATTERISTICHE DEL CARICO	3
SFORZO FISICO RICHIESTO.....	3
CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE DI LAVORO.....	3
ESIGENZE CONNESSE ALL'ATTIVITÀ	4
IL RACHIDE	4
LE POSIZIONI PERICOLOSE PER LA SCHIENA QUANDO SI SOLLEVANO OGGETTI	5
LE ALTERAZIONI PIÙ COMUNI DEL RACHIDE.....	6
LE CURE	6
ESERCIZI PER MANTENERE LA SCHIENA IN BUONA SALUTE	7
RILASSAMENTO DELLA SCHIENA	7
STIRAMENTO DEI MUSCOLI POSTERIORI DELLA SCHIENA	7
RINFORZO DEI MUSCOLI ADDOMINALI.....	7
MOBILIZZAZIONE DELLE SPALLE	8
I FATTORI INDIVIDUALI DI RISCHIO.....	8
I MEZZI AUSILIARI PER IL TRASPORTO A MANO	10
GLI OBBLIGHI DEI LAVORATORI	10

Premessa

Il presente quaderno contiene le principali informazioni da fornire ai lavoratori previste dal D.lgs. 81/2008 e s.m.i. in materia di sicurezza e riguardanti la movimentazione manuale dei carichi.

Caratteristiche del carico

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

- il carico è troppo pesante (kg 30)
- 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 dislivelli 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:

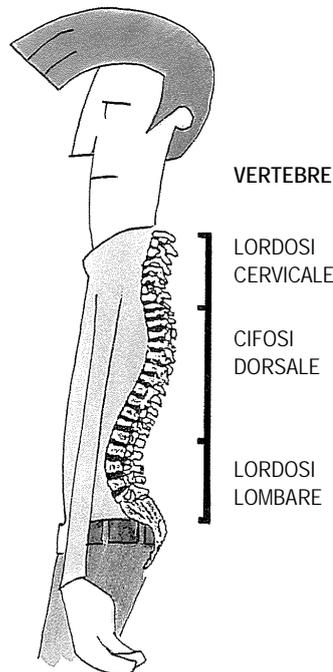
- sforzi fisici che sollecitano in particolare la colonna vertebrale, troppo frequenti o troppo prolungati;
- periodo di riposo fisiologico o di recupero insufficiente;
- distanze troppo grandi di sollevamento, di abbassamento o di trasporto;
- un ritmo imposto da un processo che non può essere modulato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

Il rachide

È la struttura portante del nostro corpo ed è costituita da:

- OSSA (VERTEBRE)
- DISCHI INTERVERTEBRALI
- MUSCOLI
- LEGAMENTI

La colonna vertebrale presenta tre curve: lordosi cervicale - cifosi dorsale - lordosi lombare



Le posizioni pericolose per la schiena quando si sollevano oggetti



Sollevare a schiena flessa
Sollevare in modo brusco

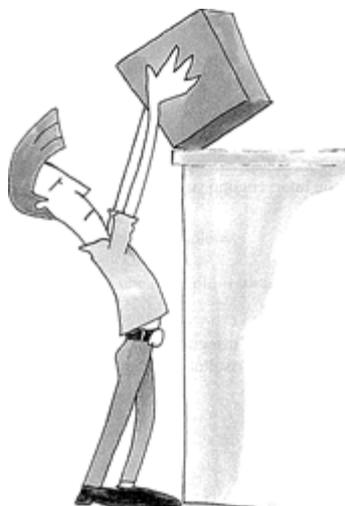


Spostare un oggetto in torsione



Mantenere un oggetto lontano dal corpo

Inarcare indietro la schiena



LE ALTERAZIONI PIÙ COMUNI DEL RACHIDE

- I becchi artrosici
- La lombalgia acuta "il colpo della strega"
- L'ernia del disco
- L'alterazione delle curve della colonna:
 - o la scoliosi
 - o l'iperlordosi
 - o la schiena appiattita
 - o l'ipercifosi o dorso curvo

LE CURE

- I farmaci che agiscono sul dolore e sull'infiammazione con risultati di breve durata; non intervengono sulle cause.
- Le cure fisioterapiche che agiscono sull'infiammazione e sulle contratture muscolari con risultati di media durata; non intervengono sulle cause (Esempi: ultrasuoni, radar, marconi terapia, massaggi, cure termali, trazioni)
- L'educazione sanitaria, agisce mediante l'insegnamento di atteggiamenti corretti ed esercizi adatti a proteggere la schiena con risultati di lunga durata.

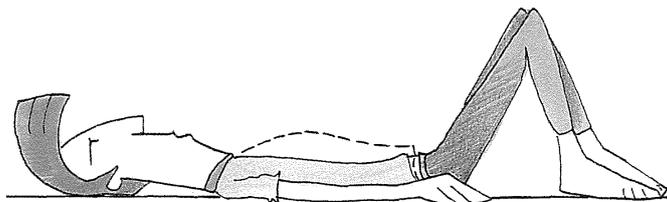
Esercizi per mantenere la schiena in buona salute

Rilassamento della schiena

Stesi a terra con le ginocchia flesse, respirare profondamente, inspirando dal naso ed espirando lentamente dalla bocca.

Fare 10 respirazioni complete.

Si deve sentire che non solo il torace, ma anche la pancia si alza e si abbassa durante la respirazione.

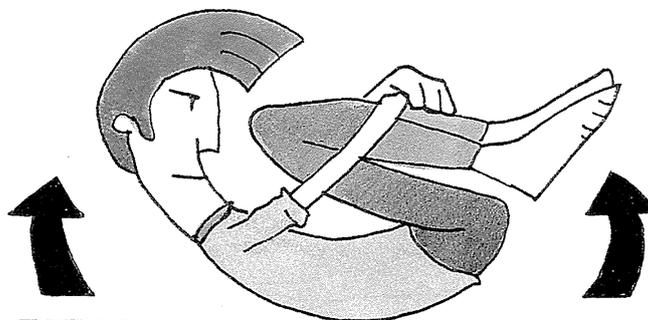


Stiramento dei muscoli posteriori della schiena

Dalla posizione di rilassamento della schiena, abbracciare le ginocchia e, lentamente, portarli alla fronte.

Mantenere questa posizione per 10 secondi.

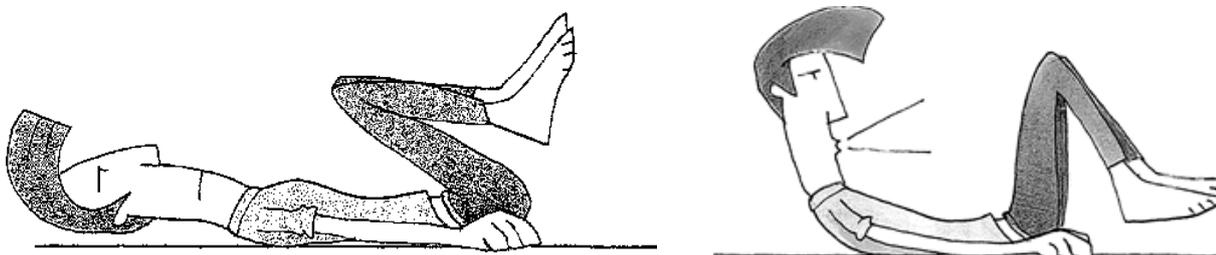
Ripetere 5 volte.



Rinforzo dei muscoli addominali

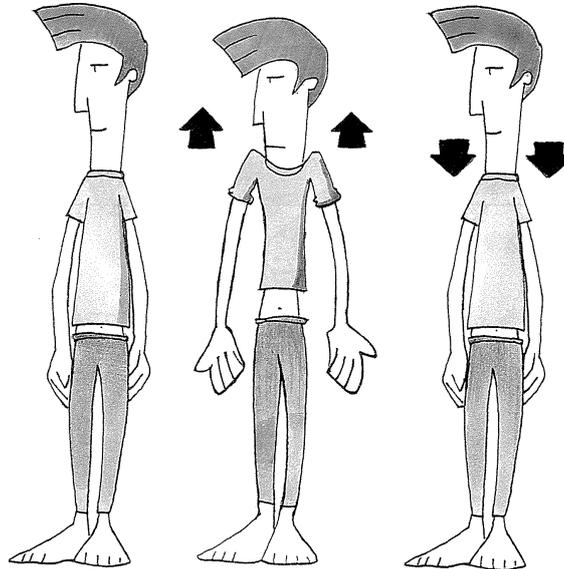
Dalla posizione di rilassamento, avvicinare i ginocchi alla pancia e, inspirando, sollevare il capo e le spalle, poi soffiare con forza.

Ripetere 4 volte.



Mobilizzazione delle spalle

Sollevare le spalle, contare fino a 5, poi rilassarle. Riportarle in basso, contare fino a 5, poi rilassarle. Ripetere 4 volte.

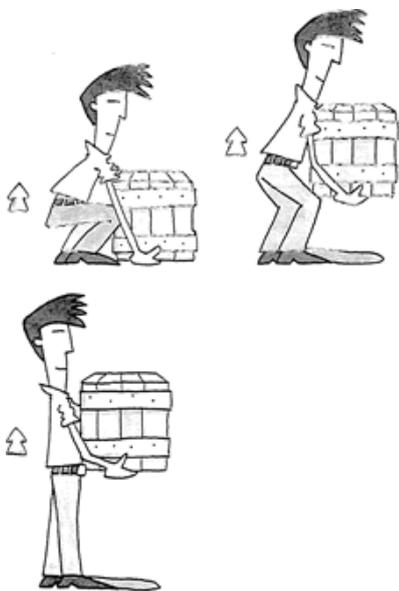


I FATTORI INDIVIDUALI DI RISCHIO

Il lavoratore può correre un rischio nei seguenti casi:

- inidoneità fisica a svolgere il compito in questione;
- indumenti, calzature o altri effetti personali inadeguati portati dal lavoratore;
- insufficienza o inadeguatezza delle conoscenze o della formazione.

IL SOLLEVAMENTO E TRASPORTO A MANO DEI MATERIALI



I carichi non superiori ai 20-30 Kg, per percorsi limitati e poco frequenti, possono essere trasportati a mano dall'uomo. La fattibilità di tali spostamenti è in relazione non solo al peso dell'oggetto da trasportare ma anche al suo volume ed alla posizione che il corpo umano, in modo particolare il tronco, deve assumere.

È buona norma nell'effettuare il sollevamento di un carico ed il relativo trasporto, evitare il transito in luoghi che potrebbero essere unti, sdruciolevoli o ingombrati da ostacoli.

È consigliabile valutare, anche con approssimazione, il peso del carico prima di procedere al suo

Poiché superfici gregge e parti pungenti del materiale da trasportare possono facilmente produrre ferite alle mani, è necessario fare uso dei mezzi di protezione.

I mezzi ausiliari per il trasporto a mano

I mezzi ausiliari per il trasporto a mano dei materiali (carrelli, ecc.) devono essere adeguati al tipo ed al peso del carico da spostare.

Essi devono essere mantenuti in efficienza e frequentemente controllati.

Il lavoratore, durante il trasporto, deve prestare la massima attenzione per non compromettere sia l'equilibrio del carico, sia la sua sicurezza e quella del personale presente o transitante nella zona interessata.

È opportuno curare la sistemazione dei particolari da trasportare in maniera tale da evitarne la caduta durante il moto.

Per evitare scosse eccessive e bruschi sobbalzi che possono provocare eventuali cadute del carico, le vie di transito devono essere mantenute sgombre da ostacoli di ogni genere ed in buone condizioni.

È severamente vietato trasportare persone sui mezzi in parola.

Quando detti mezzi non vengono usati, non devono essere abbandonati nei reparti, ma opportunamente parcheggiati nelle zone riservate a questo scopo o in cui non diano luogo ad intralci.

Gli obblighi dei lavoratori

Ciascun lavoratore deve prendersi cura della propria sicurezza e della propria salute e di quella delle altre persone presenti sul luogo di lavoro su cui possono ricadere gli effetti delle sue azioni o omissioni, conformemente alle sua formazione e alle istruzioni e ai mezzi forniti dal datore di lavoro.

In particolare i lavoratori:

- a) osservano le disposizioni e le istruzioni impartite dal datore di lavoro, dai dirigenti e dai preposti, ai fini della protezione collettiva e individuale;
- b) utilizzano correttamente i macchinari, le apparecchiature, gli utensili, le sostanze e i preparati pericolosi, i mezzi di trasporto e le altre attrezzature di lavoro, nonché i dispositivi di sicurezza;
- c) utilizzano in modo appropriato i dispositivi di protezione messi a loro disposizione;
- d) segnalano immediatamente al datore di lavoro, al dirigente o al preposto le deficienze dei mezzi e dispositivi di cui alle lettere b) e c), nonché le altre eventuali condizioni di pericolo di cui vengono a conoscenza, adoperandosi direttamente, in caso di urgenza, nell'ambito delle loro competenze e

possibilità, per eliminare o ridurre tali deficienze o pericoli, dandone notizia al rappresentante dei lavoratori per la sicurezza;

- e) non rinnovano o modificano senza autorizzazione i dispositivi di sicurezza o di segnalazione o di controllo;
- f) non compiono di propria iniziativa operazioni o manovre che non sono di loro competenza ovvero che possono compromettere la sicurezza propria o di altri lavoratori;
- g) si sottopongono ai controlli sanitari previsti nei loro confronti;
- h) contribuiscono, insieme al datore di lavoro, ai dirigenti ed ai preposti, all'adempimento di tutti gli obblighi imposti dall'autorità competente o comunque necessari per tutelare la sicurezza e la salute dei lavoratori durante il lavoro.