



Prot. n. 16/17 di Ottobre 2017

Come evitare i rischi legati ai movimenti ripetuti

Sappiamo che se nel nostro paese le malattie professionali sono in continua crescita, una buona parte delle patologie denunciate all'Inail sono correlate ad attività lavorative comportanti **movimenti ripetuti degli arti superiori**.

Per questo motivo è bene continuare a mantenere alta l'attenzione sulle tematiche relative ai disturbi e alle patologie provocate dallo svolgimento di attività manuali ripetitive in ambito lavorativo. Ma è anche necessario adottare idonee buone prassi e misure di progettazione per ridurre ed evitare l'esposizione a questi rischi.

10 consigli per evitare i rischi legati ai movimenti ripetuti

1. eseguire le azioni nell'ordine insegnato;
2. usare il più possibile entrambi gli arti;
3. evitare di aggiungere azioni inutili, ad esempio afferrando e riafferrando più volte un oggetto prima di posizionarlo. Avvisare il capo reparto quando risultasse necessario utilizzare o aggiungere nuove azioni rispetto a quelle stabilite per svolgere il lavoro;
4. evita azioni brusche con uso di forza nell'avvitare, spingere leve, e/o alzare pesi. Se la forza richiesta risulta eccessiva avvisa il capo reparto o l'addetto al servizio di prevenzione e protezione; occorrerà introdurre o usare un nuovo attrezzo o rimuovere l'inconveniente tecnico.
5. controlla che gli attrezzi che usi non provochino compressioni, arrossamenti, bolle, callosità sulle mani e sulle dita.
6. non prendere oggetti pesanti usando solo le dita (in particolare l'ultima parte delle dita);
7. se l'impugnatura di un attrezzo e l'esecuzione di più azioni costringono a mantenere a lungo il polso/i molto piegato/i chiedi al capo reparto o all'addetto della sicurezza di cambiare il tipo di impugnatura dell'attrezzo o di migliorare i punti operativi sul posto di lavoro.
8. non accelerare il tuo lavoro per finire prima: questo comportamento risulta dannoso per gli arti superiori soprattutto se si accumulano intere mezzore. Laddove possibile, è più salutare far riposare le braccia almeno una volta all'ora e/o turnare su più posti di lavoro che consentano di utilizzare in modo diverso gli arti superiori;
9. lavorare spesso con le braccia sopra l'altezza spalle, soprattutto maneggiando pesi o facendo gesti che richiedono uso di forza, è rischioso per i tendini delle spalle. Si consiglia di disporre attrezzi, oggetti in lavorazione, leve o pulsanti tutti sotto l'altezza delle spalle e il più vicino al piano di lavoro. Se è possibile, lavora appoggiando gli avambracci sul piano di lavoro.
10. rivolgersi al servizio sanitario aziendale quando si avvertono i primi sintomi soprattutto se legati all'attività lavorativa.



DESTINATARI

Legale Rappresentate

RIFERIMENTI POLARIS

Segreteria
0121 303768
segreteria@gruppopolaris.org

FONTI

www.puntosicuro.it
www.safe-engineering.com