

# Lavoro da remoto e fattori di rischio: focus sui disturbi muscoloscheletrici ai tempi del COVID-19

Autore: Ilenia Curto Pelle

## Premessa

La diffusione della pandemia causata dal virus Covid-19 ha spinto numerose aziende a dover fare ricorso massivo allo smartworking. Lo svolgimento delle attività da remoto, se da un lato ha ridotto la probabilità di esposizione al rischio di infezione, dall'altro ha però costretto i lavoratori, soprattutto in fase di lockdown, a dover operare tutti i giorni esclusivamente presso le proprie abitazioni con possibili ripercussioni sul loro stato di salute fisico e psichico.

## Lavoro da remoto e principali fattori di rischio

Secondo l'OSHA, la maggior parte dei DMS lavoro correlati si sviluppa nel tempo e i principali fattori di rischio sono di diversa natura: fisici/biomeccanici, organizzativi/psicosociali e individuali.

Tra i **fattori di rischio fisici/biomeccanici** sono:

- **posture scomode e statiche;**
- scarsa illuminazione, temperatura e umidità degli ambienti di lavoro non ottimali;
- **rimanere seduti o in piedi a lungo nella stessa posizione;**
- **scarsa predisposizione delle postazioni di lavoro e scarsa progettazione degli ambienti di lavoro;**
- movimenti ripetitivi o che richiedono uno sforzo;
- ecc.

I **fattori di rischio organizzativi/psicosociali** sono:

- orario di lavoro prolungato;
- difficoltà a gestire le pause o di cambiare le posture lavorative;
- lavoro ripetitivo e monotono;
- ecc.

I **fattori di rischio individuali** possono includere:

- storia clinica precedente;
- capacità fisica;
- stile di vita e abitudini personali (ad es. fumo, mancanza di esercizio fisico).

**Fattori che potenzialmente contribuiscono allo sviluppo dei DMS lavoro correlati**

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

## Rischi fisici/biomeccanici: i DMS e come prevenirli lavorando da remoto

A livello europeo l'OSHA sottolinea che una diretta conseguenza dello svolgimento del lavoro da remoto può contribuire alla diffusione di disturbi muscoloscheletrici (in relazione all'ergonomia: es. posture non corrette).

Questo fenomeno si giustifica per il fatto che alcune location (ad es. le abitazioni ecc.) non essendo state concepite e progettate per tali scopi, possono portare i lavoratori a fare uso di "scrivanie" e sedie non pensate per l'uso lavorativo esponendoli a un maggior rischio di problemi di salute.

A tal proposito l'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro ha messo a disposizione ad aziende e lavoratori che operano da remoto alcuni strumenti informativi utili per la prevenzione dei disturbi muscoloscheletrici. Per poterli consultare accedi al link seguente: [https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders/practical-tools-musculoskeletal-disorders?f%5B0%5D=field\\_hazards%3A4985&page=1](https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders/practical-tools-musculoskeletal-disorders?f%5B0%5D=field_hazards%3A4985&page=1)

Inoltre a livello scientifico, all'interno di questo particolare contesto, tra le misure di prevenzione che vengono raccomandate le principali sono le seguenti:

- evitare di rimanere seduti per lunghi periodi di tempo, prevedendo delle pause;
- alternare posizioni sedute e in piedi e, quando possibile, camminare
- fare qualche esercizio di stretching con lo scopo di ridurre la tensione e lo stress

### Suggerimenti per le aziende

Dal momento che ancora oggi la pandemia legata al COVID-19 continua a protrarsi, e che quindi anche nei prossimi mesi diverse aziende continueranno a far svolgere ai propri lavoratori lo smartworking, in tutto o in parte (a seconda di proprie scelte interne), risulta opportuno che, così come fatto nei mesi precedenti, le imprese **richiamino e diffondano** nuovamente, **attraverso comunicazioni mirate, indicazioni/consigli utili a svolgere il lavoro in sicurezza** prevedendo anche percorsi formativi mirati attraverso i quali le persone possano cogliere i principali elementi di prevenzione e i comportamenti da adottare.

Copyright © 2022 RSPPITALIA