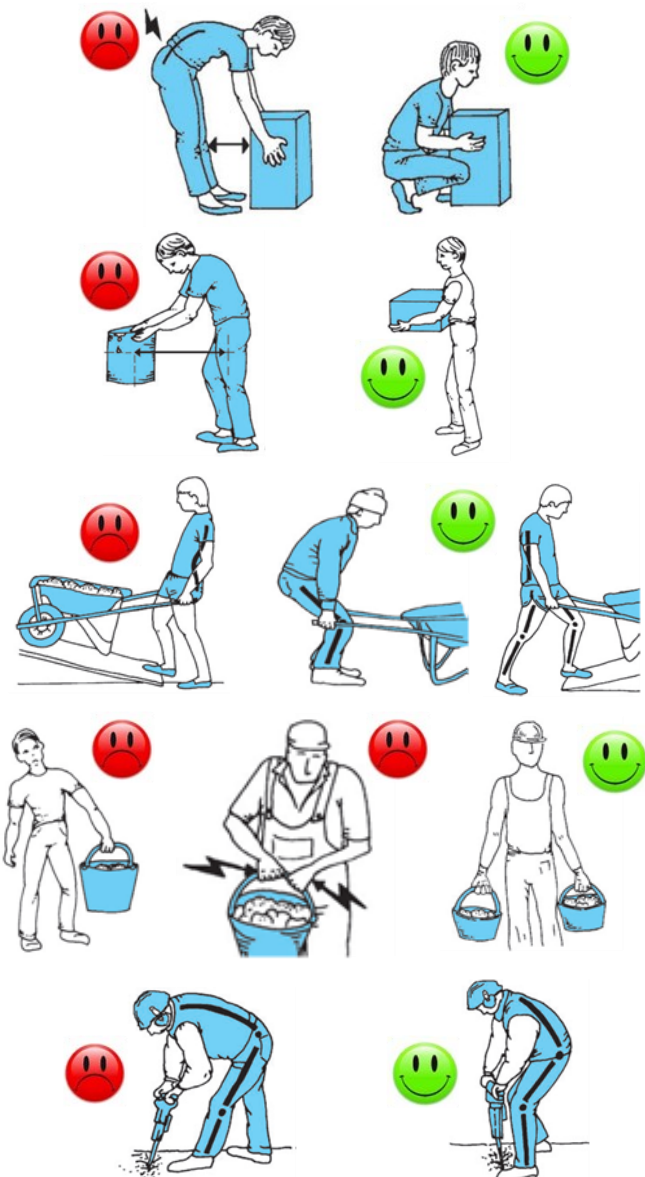


CORRETTA MOVIMENTAZIONE



Perché le operazioni di MMC sono così pericolose?

I fattori di rischio sono molti e le probabilità di essere vittima di una lesione sono quindi maggiori. In particolare, per quanto riguarda i rischi dorso-lombari, possono essere

Il carico

Il rischio di lesioni dorso-lombari aumenta se il carico è:

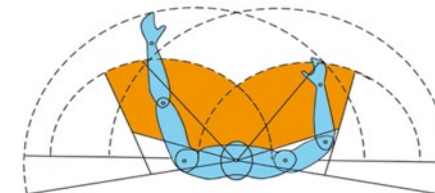
- **troppo pesante:** non esiste un peso esatto che può essere considerato sicuro: un peso di 20-25 kg è troppo pesante da sollevare per la maggior parte delle persone;
- **troppo grande:** se il carico è ingombrante, diventa impossibile rispettare le regole di base per il sollevamento e il trasporto, ossia tenere il carico il più possibile vicino al corpo; pertanto, la muscolatura si affatica più rapidamente;
- **difficile da afferrare:** la conseguenza può essere un incidente dovuto al fatto che il carico può scivolare di mano; i carichi con bordi spigolosi o contenenti materiali pericolosi possono ferire i lavoratori;
- **instabile o sbilanciato:** ciò comporta un sovraccarico su determinati muscoli e affaticamento, dato che il centro di gravità dell'oggetto è lontano dal centro del corpo del lavoratore;
- **difficile da raggiungere:** il fatto di dover stendere le braccia o di dover piegare o ruotare il tronco per poter raggiungere il carico implica un maggiore sforzo muscolare; se ha forma o dimensioni ingombranti può impedire la visuale al lavoratore: in tal caso aumentano le possibilità che il carico scivoli o sfugga di mano o che il lavoratore cada o urti qualcosa o qualcuno.

L'ambiente

Le seguenti caratteristiche dell'ambiente di lavoro possono accrescere il rischio di lesioni dorso-lombari:

- **se lo spazio per eseguire le operazioni di MMC è insufficiente,** il lavoratore può essere costretto ad assumere una postura scorretta o a spostare i carichi in maniera rischiosa;
- **il rischio di infortuni è maggiore in presenza di pavimenti irregolari, instabili o scivolosi;**
- **temperatura:** il calore fa aumentare il senso di stanchezza dei lavoratori e il sudore rende difficile l'uso degli attrezzi, costringendo le persone a ricorrere maggiormente alla forza per poterli utilizzare; il freddo può far perdere sensibilità alle mani e, di riflesso, ostacolare la presa;
- **illuminazione,** se scarsa può accrescere il rischio di infortuni o costringere i lavoratori ad assumere posture scorrette per vederci meglio.

Movimentazione manuale dei carichi in cantiere



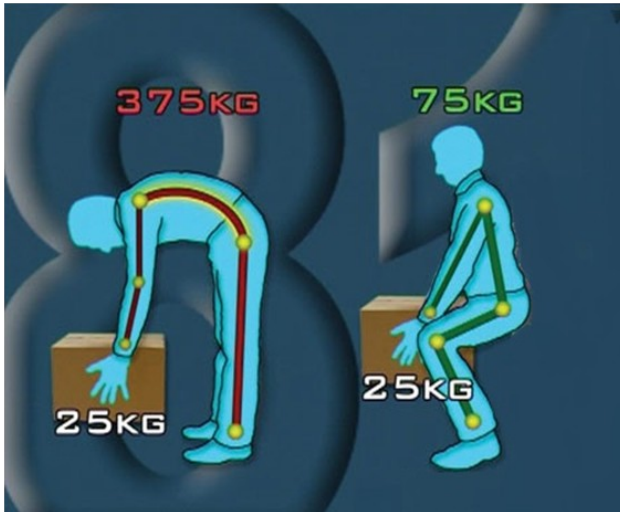
La redazione è stata curata da:



CPT NOVARA
info@cptnovara.it
www.cptnovara.it



ASL Novara-S.PRE.S.A.L.
spresal.nov@asl.novara.it
www.asl.novara.it



In che modo le operazioni di MMC possono compromettere la salute dei lavoratori?

La movimentazione manuale di carichi può essere causa di:

- disturbi cumulativi dovuti alla graduale usura cumulativa dell'apparato muscoloscheletrico riconducibile a operazioni continue di sollevamento o movimentazione (per esempio, dolori dorso-lombari);
- traumi acuti quali ferite o fratture in seguito a infortuni.

Il mal di schiena è uno dei principali disturbi professionali riferiti nell'Unione europea.

Cosa significa «MOVIMENTAZIONE MANUALE DI CARICHI»?

Per «movimentazione manuale di carichi» (MMC) si intende una delle seguenti azioni svolte da uno o più lavoratori: sollevare, tenere, deporre, spingere, tirare, portare o spostare un carico pesante.

MISURE DI PREVENZIONE E TECNICHE DI MOVIMENTAZIONE CORRETTE

Prima di sollevare un carico manualmente è necessario pianificare e preparare l'operazione.

Verificare che non ci siano altre modalità di movimentazione (per es. con uso di ausili quali gru, carucola, carriola) o chiedendo aiuto a un secondo operatore.

Quindi se lo dovete sollevare manualmente assicuratevi:

- di sapere dove state andando;
- che la zona in cui dovete operare sia libera da ostacoli;
- di afferrare il carico con sicurezza;
- che le mani, il carico ed eventuali maniglie non siano scivolosi;
- se eseguite l'operazione con un'altra persona, di concordare prima le modalità di movimentazione

Le regole più importanti per il sollevamento dei carichi:

Posizione di partenza: sollevare il carico a gambe divaricate e piegate e con la schiena eretta. Prima di sollevare il carico, accertarsi che questo sia libero.

Non sollevare o bloccare mai un carico impulsivamente.

Evitare posizioni pericolose con la schiena piegata all'indietro

Evitare torsioni pericolose della colonna vertebrale, sollevando o spostando il carico

Caricarsi di pesi grandi od ingombranti solo con l'aiuto di altre persone.

Deposizione del carico

Deporre il carico gradualmente.

In nessun caso tentare di bloccare il carico immediatamente prima della deposizione.

Deporre il carico a gambe piegate e a schiena dritta, così come per il sollevamento.

Porre sotto il carico dei distanziatori, per evitare lo schiacciamento delle dita.

