

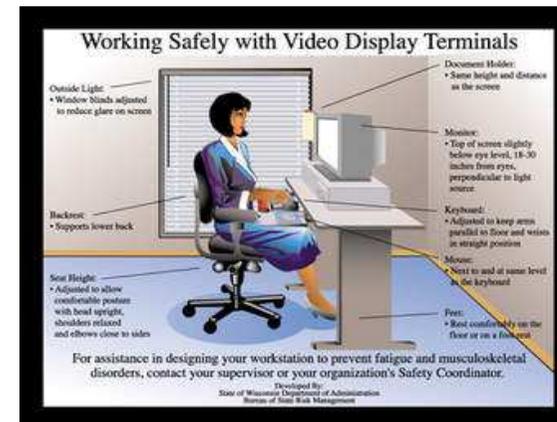


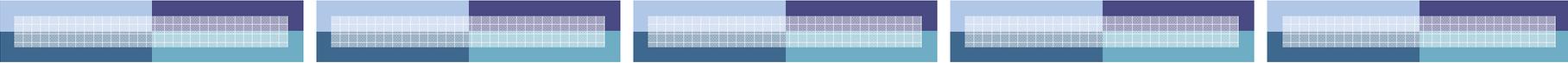
Formazione Specifica per Lavoratori

Ergonomia:
Postazione di lavoro e il lavoro al
videoterminale



a cura di Cristina Verrone
Coord. Attività Riabilitative Aziendali
cristina.verrone@asuits.sanita.fvg.it

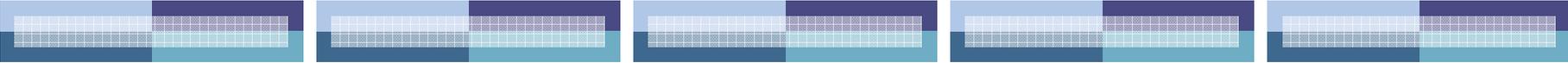




ERGONOMIA

- Dal greco “ergon”, lavoro, azione e “normos” legge, governo.
- L’Ergonomia studia la relazione tra uomo e ambiente





RISCHI ERGONOMICI PROFESSIONALI

- Posture statiche prolungate nel tempo, movimenti ripetuti e posizioni innaturali possono portare all'insorgenza di disturbi muscolo scheletrici
- Diversi studi dimostrano che certe categorie sono più a rischio, in particolare quelle in cui vi sia presente una posizione eretta e prolungata, senza aver la possibilità di modificarla durante l'attività lavorativa.
- Altri studi rilevano che il professionista sia così concentrato durante il proprio lavoro da trascurare la propria postura, lamentando affaticamento e/o dolore solo dopo l'attività.

- Postura e affaticamento dei chirurghi in sala operatoria S.C. Riabilitazione Toffola, A. Rodigari, G. Di Natali, S. Ferrari, B. Mazzacane

Specialistica Fondazione IRCCS Policlinico S. Matteo Pavia - Medicina Fisica e Riabilitazione

- Ergonomics in the operating room Sara Zanchiello e Michela Cinello AREA Science Park

- Ergonomics in Surgery: A Review Tatiana Catanzarite, MD, Jasmine Tan-Kim, MD, MAS, Emily L. Whitcomb, MD, MAS and Shawn Menefee, MD – 2018

- Prevalence of Work-Related Musculoskeletal Disorders Among Surgeons and Interventionalists: A Systematic Review and Meta analysis Sherise Epstein, MPH; Emily H. Sparer, ScD; Bao N. Tran, MD; Qing Z. Ruan, MD; Jack T. Dennerlein, PhD; Dhruv Singhal, MD; Bernard T. Lee, MD, MPH, MBA – 2017

- Work-related physical, psychosocial and individual factors associated with musculoskeletal symptoms among surgeons: Implications for ergonomic interventions Iman Dianat, Ahmad Bazazan, Mohammad Amin Souraki Azad, Seyedeh Sakineh Salimi–2017

LINEE GUIDA ERGONOMICHE INTERNAZIONALI PER LA STAZIONE ERETTA

SEMAFORO DEL RISCHIO

RISCHIO MINORE

postura fissa < di 1 ora consecutiva
stazione eretta quotidiana < di 4 ore

RISCHIO MODERATO

postura fissa > di 1 ora consecutiva
Oppure stazione eretta giornaliera > di 4 ore

RISCHIO MAGGIORE

postura fissa > di 1 ora consecutiva e
una stazione eretta quotidiana > di 4 ore





Le lesioni da sforzo ripetuto

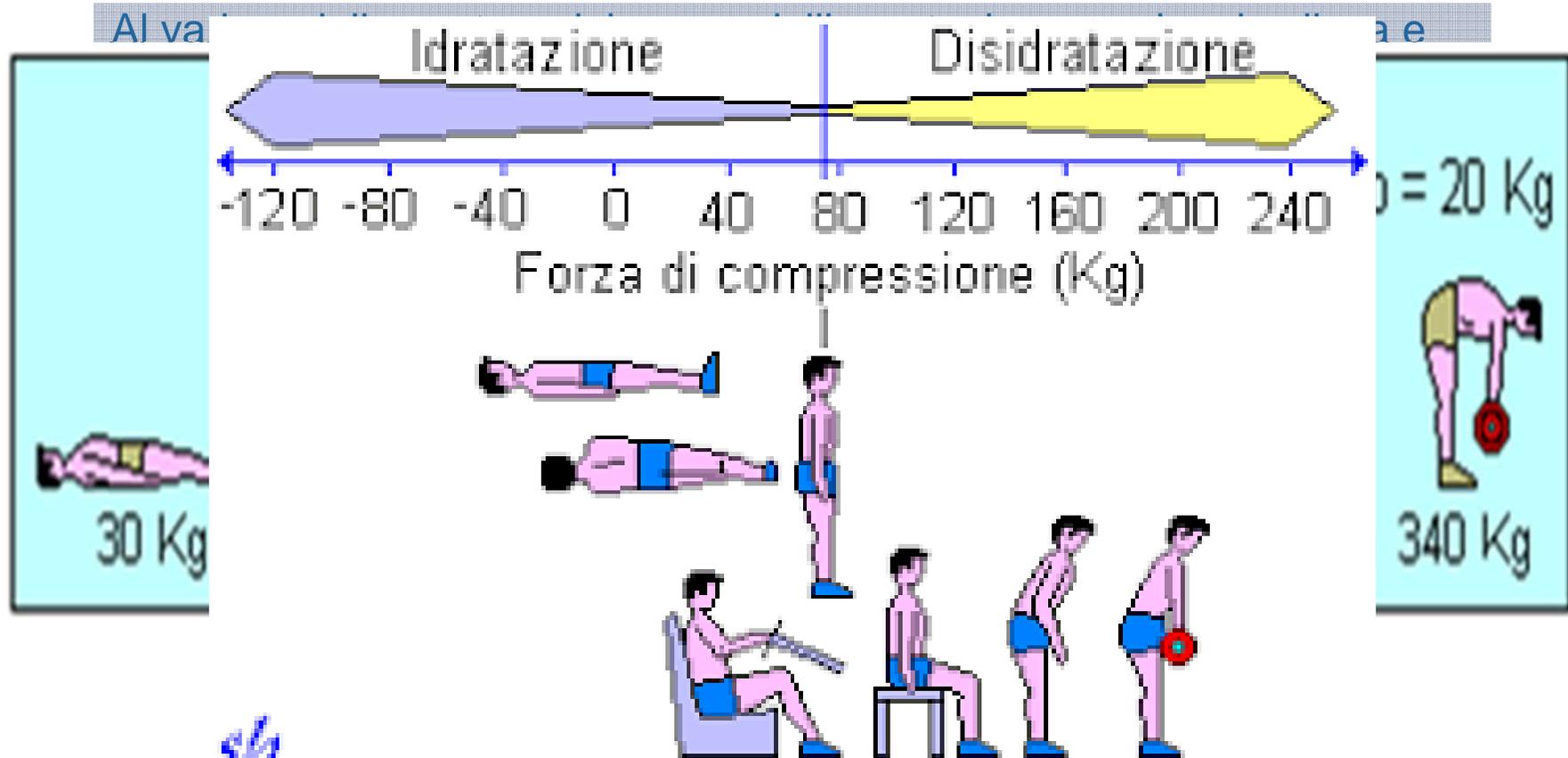
Le lesioni o danni da sforzo ripetuto (LSR) sono lesioni che comportano un danno a carico dei muscoli, dei tendini e dei nervi causato dall'uso o dall'abuso di un determinato movimento che comporta uno sforzo muscolo-articolare ripetitivo

I gesti lavorativi compiuti con gli arti superiori sono a rischio se:

- frequenti
- ripetitivi
- faticosi
- con posizioni scomode delle articolazioni
- in assenza di idonei recuperi

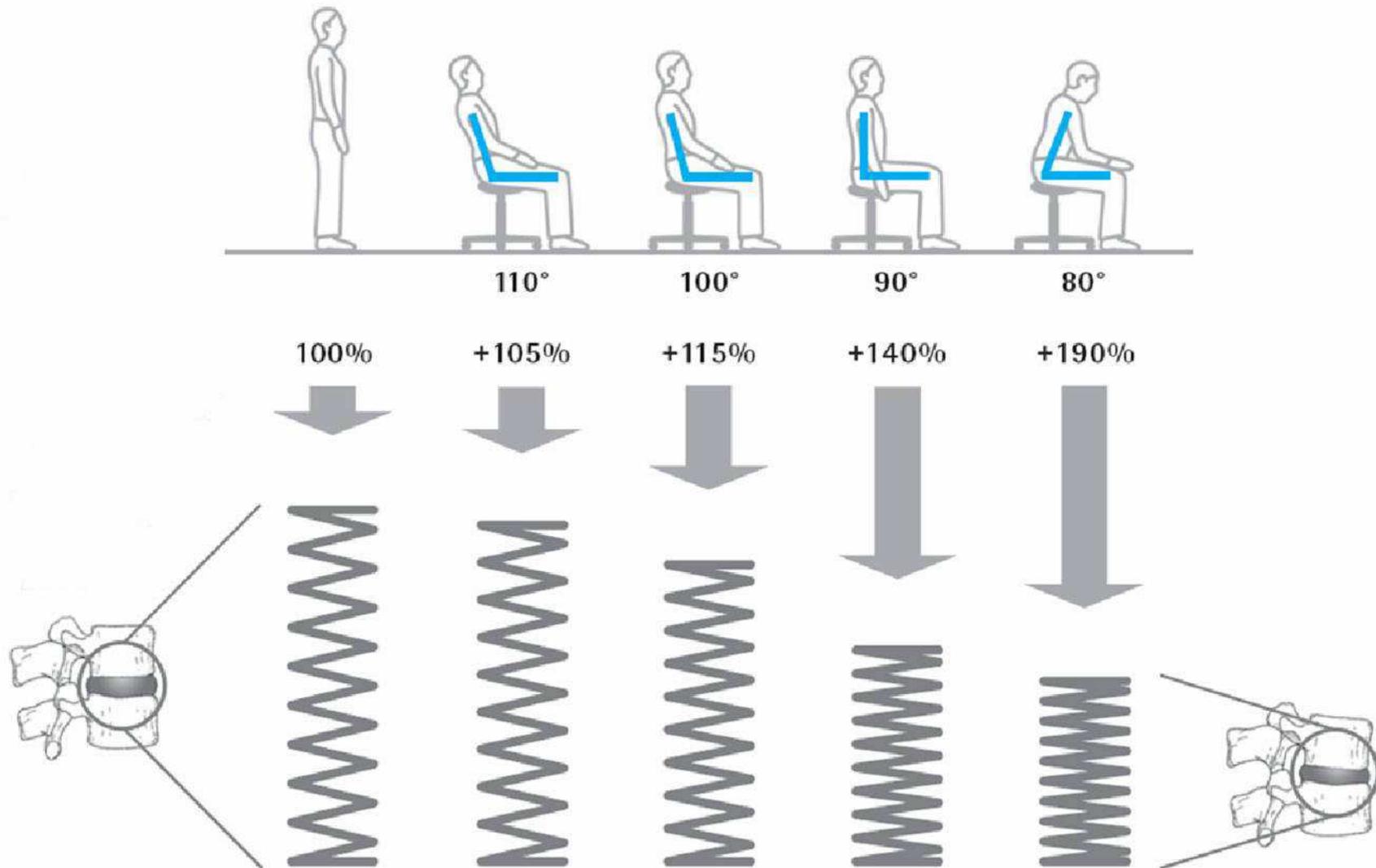


FISIOLOGIA E DOLORE



sb

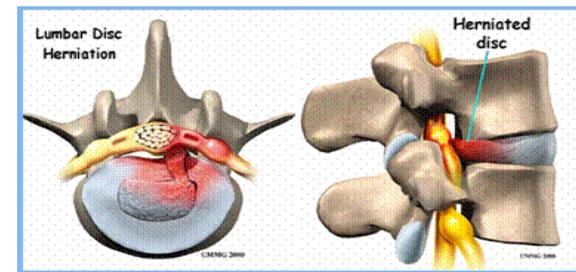
FISIOLOGIA E DOLORE

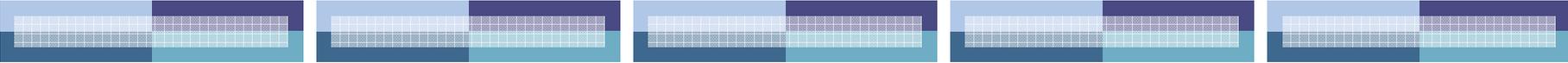


IL DOLORE

Spiacevole esperienza sensoriale ed emozionale associata o meno ad un danno tissutale presente o potenziale o descritta come tale dal paziente

International Association for the Study of Pain (1979)





IL DOLORE

Il Dolore è un allarme: serve a stimolare un'azione per proteggere il corpo

Il cervello percepisce un danno o la **minaccia di un danno** al corpo e richiede azione.

In un trauma il dolore ci avvisa di un problema senza darci informazioni sulla gravità o sul tipo di danno.

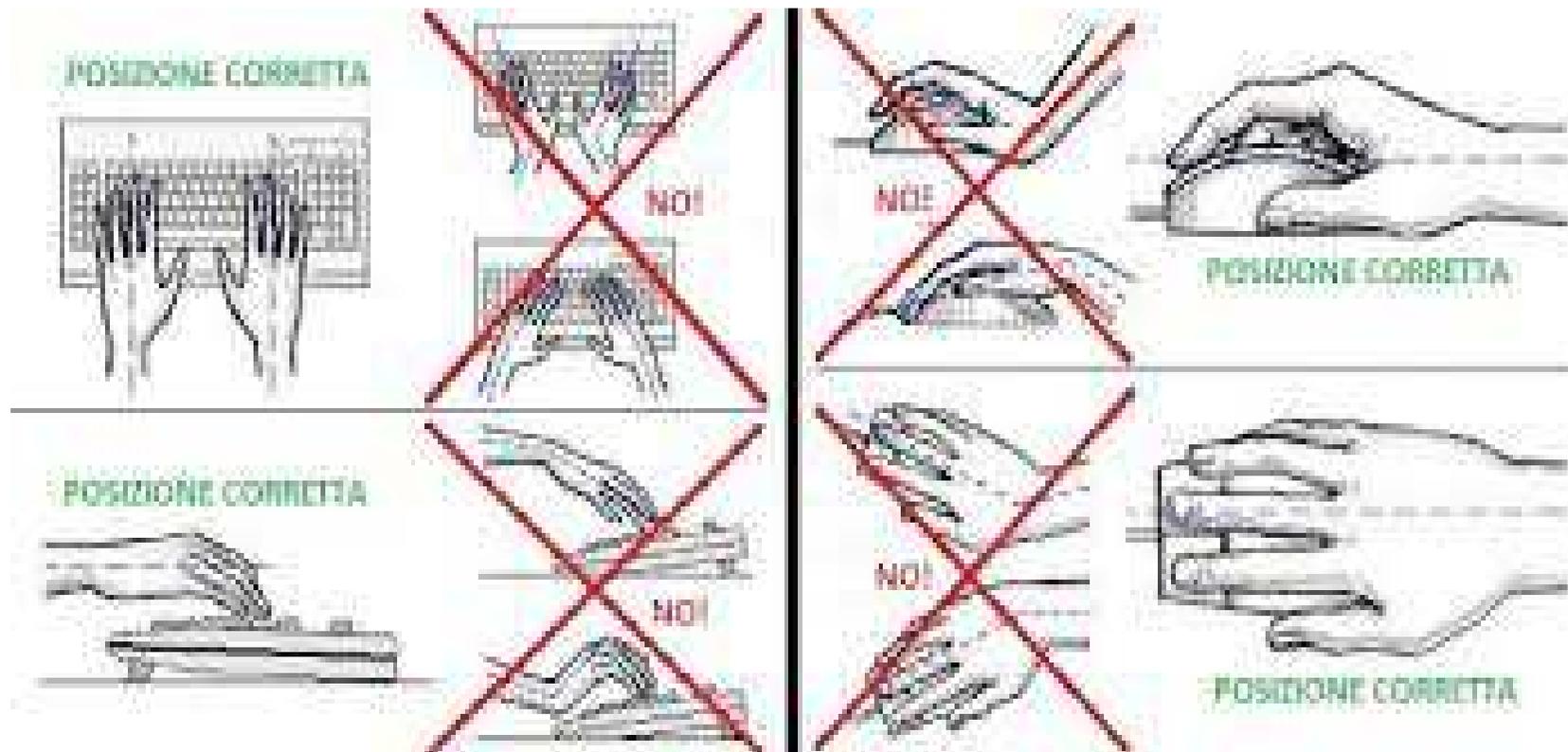
Può esserci dolore senza danno, o danno senza dolore.

- dolore nocicettivo meccanico strutturale
- dolore nocicettivo infiammatorio
- dolore neuropatico (periferico e centrale)

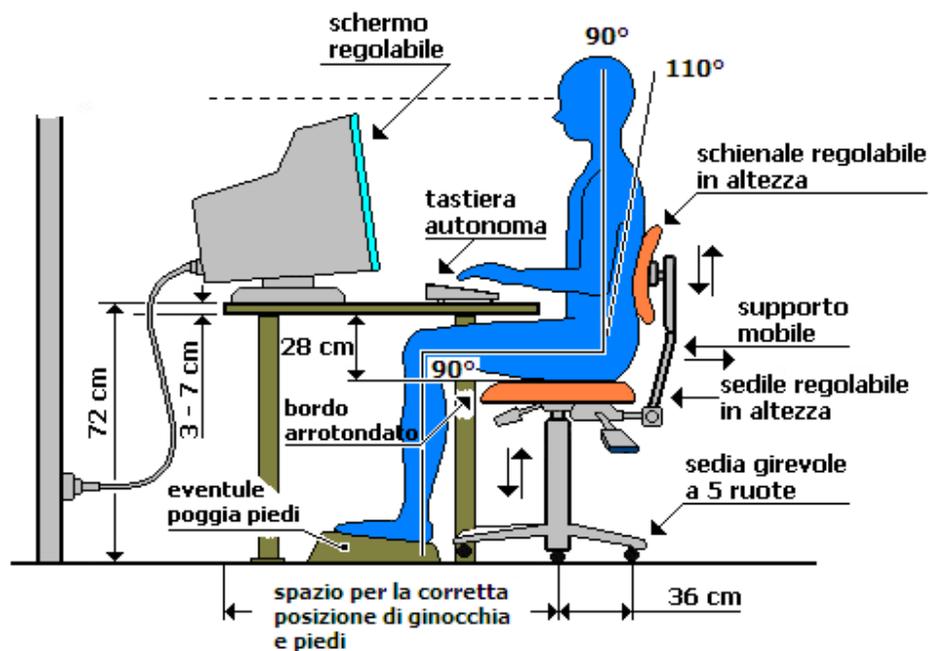
il dolore può essere classificato in **acuto e cronico, a seconda del suo andamento temporale**



POSTURA AL VIDEOTERMINALE



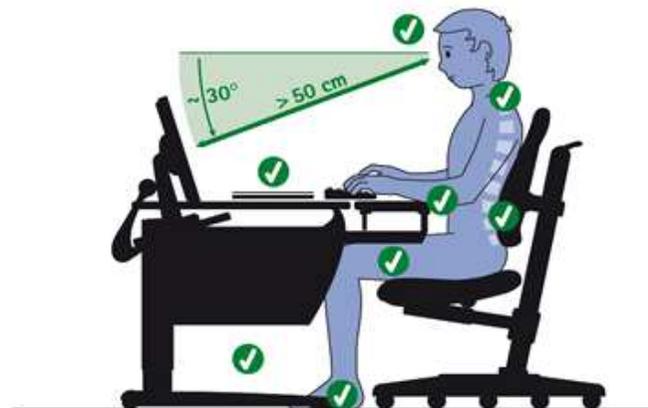
POSTURA AL VIDEOTERMINALE



POSTURA AL VIDEOTERMINALE

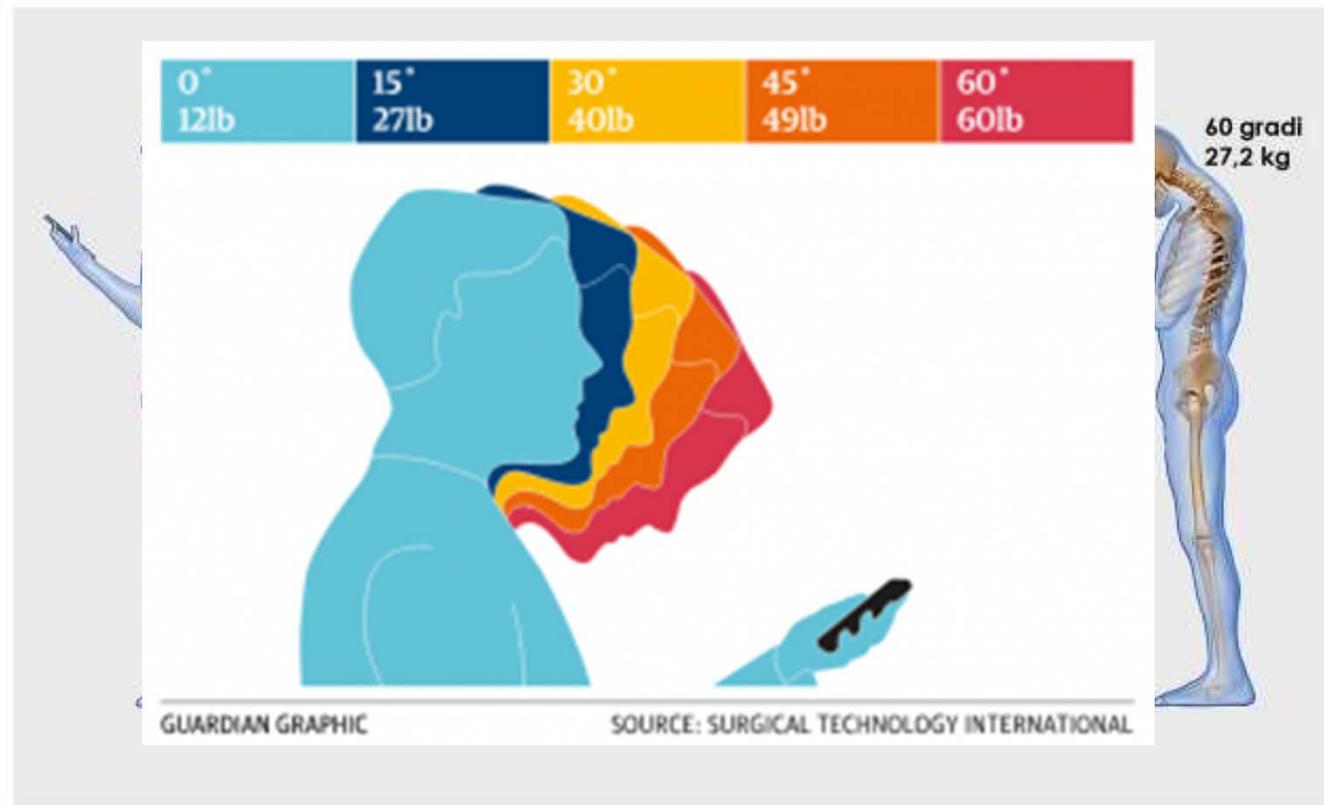


**POSIZIONE
SCORRETTA**



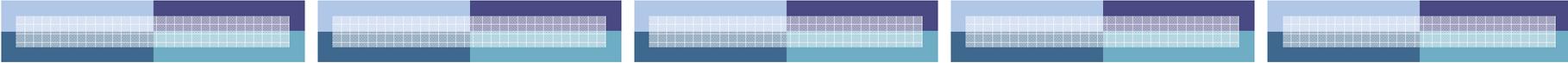
**POSIZIONE
CORRETTA**

LO SMARTPHONE



**Assessment of Stresses About The Cervical Spine: Caused by Posture
and Position of the Head**

**Dr. Kenneth Hansraj, MD. Chief of Spine Surgery New York Spine Surgery & Rehabilitation
Medicine. New York, New York**



PREVENZIONE

Adottare misure tecniche e organizzative appropriate

Usare gli ausili per evitare il sollevamento e trasporto di carichi pesanti

Variare la propria postura durante le attività di tipo statico

Adeguate periodo di riposo

Fare movimento

Essere consapevoli del proprio modo di stare



PREVENZIONE



grazie per l'attenzione