



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'economia,  
della formazione e della ricerca DEFR  
**Segreteria di Stato dell'economia SECO**

# Prevenire i disturbi muscolo- scheletrici



Editore:

SECO | Direzione del lavoro | Condizioni di lavoro –

*Protezione della salute sul posto di lavoro*

058 463 89 14

[info.ab@seco.admin.ch](mailto:info.ab@seco.admin.ch)

Foto: Getty Images

Layout: Yellow Werbeagentur AG

Illustrazione (pag. 22–27): Atelier C – Claudine Etter

Anno di pubblicazione: 2023

Distribuzione:

UFCL | Ufficio federale delle costruzioni e della logistica

[www.publicationsfederales.admin.ch](http://www.publicationsfederales.admin.ch)

N.: 710.079.i

Download:

[www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)

# Indice

<b>Introduzione</b>	<b>4</b>
<b>Disturbi muscolo-scheletrici</b>	<b>5</b>
<b>Fattori di rischio all'origine dei disturbi muscolo-scheletrici</b>	<b>8</b>
Principi per limitare i fattori di rischio biomeccanici e fisici	<b>9</b>
Principi per ridurre i rischi psicosociali	<b>12</b>
Principi per organizzare meglio il lavoro	<b>14</b>
<b>Fattori di protezione o risorse</b>	<b>17</b>
<b>Prevenzione dei disturbi muscolo-scheletrici</b>	<b>19</b>
A) Analizzare la situazione lavorativa	<b>20</b>
B) Migliorare le condizioni di lavoro	<b>21</b>
C) Valutare il processo di prevenzione	<b>28</b>
<b>Fattori di successo</b>	<b>29</b>
Risorse esterne	<b>30</b>
Partecipazione dei lavoratori	<b>30</b>
Formazione e sensibilizzazione	<b>31</b>
Diversi livelli di prevenzione	<b>32</b>
<b>Sintesi delle caratteristiche di una strategia di prevenzione</b>	<b>33</b>
<b>Bibliografia e informazioni complementari</b>	<b>35</b>

# Introduzione

La prevenzione dei disturbi muscolo-scheletrici (DMS) è una delle principali sfide in materia di salute e sicurezza sul lavoro con cui devono confrontarsi le aziende svizzere.

Nonostante le iniziative di prevenzione promosse da diversi anni, queste affezioni articolari continuano a svilupparsi in ambito professionale, con notevoli ripercussioni a livello economico e sociale (dolori, calo della produttività, limitazioni funzionali, assenteismo, perdita di know-how, perdita di qualità della vita, invalidità, ecc.). La problematica in questione interessa la maggior parte delle professioni, dalla chirurgia alla logistica.

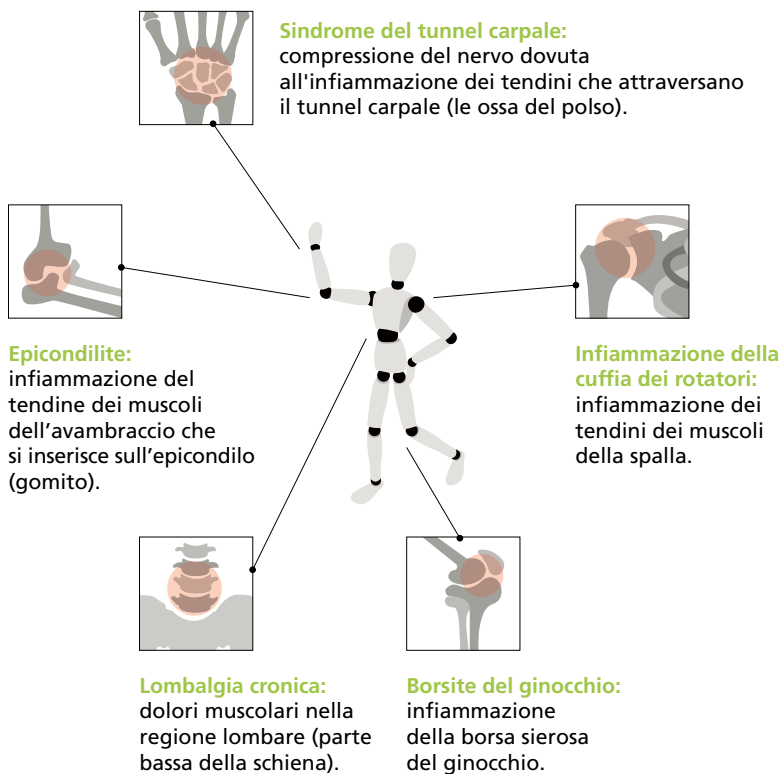
La prevenzione di queste malattie è complessa e richiede tempo e risorse.

Questo opuscolo è destinato a tutte le persone interessate dalla problematica dei DMS: lavoratori, datori di lavoro, specialisti della salute e della sicurezza sul lavoro (SSL), ecc. Il suo obiettivo è spiegare come insorgono i DMS in ambito professionale e sostenere i datori di lavoro e gli specialisti SSL nell'attività di prevenzione.

# Disturbi muscolo-scheletrici

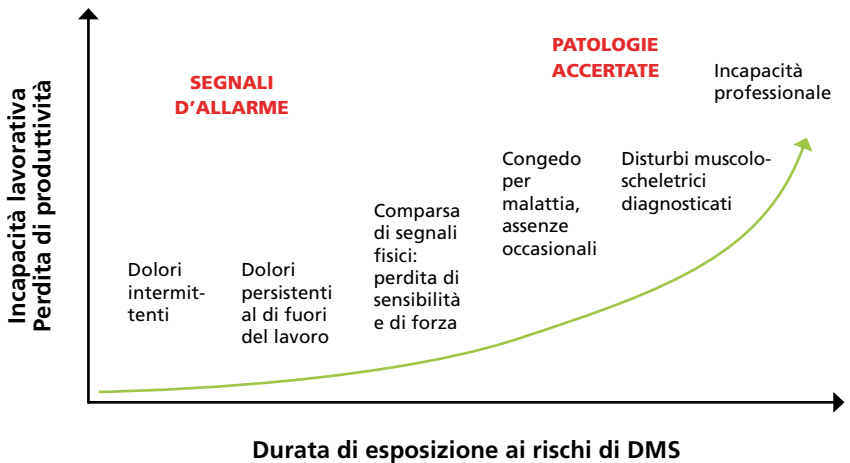
I DMS sono un gruppo di patologie dolorose e invalidanti che colpiscono i tessuti molli delle articolazioni degli arti e della colonna vertebrale. Queste affezioni sono dovute in particolare a sollecitazioni eccessive, spesso di origine professionale, che provocano microlesioni indebolendo le varie strutture articolari (muscoli, tendini, nervi, ecc.).

## Esempi di DMS



In genere queste affezioni si sviluppano in modo graduale: un semplice affaticamento o un dolore passeggero possono essere i primi segnali della presenza di microlesioni. Queste ultime possono guarire da sole, ma possono anche aggravarsi se il carico articolare perdura; in tal caso il dolore si intensifica e si manifestano delle limitazioni funzionali (p. es. difficoltà a eseguire determinati movimenti o a tenere in mano gli oggetti).

Se non si interviene per migliorare la situazione lavorativa, le lesioni infiammatorie possono diventare croniche e portare a patologie invalidanti. Queste prime avvisaglie non devono essere sottovalutate, ma vanno invece considerate come un segnale di allarme. **Di fronte all'insorgere dei DMS è fondamentale intervenire precocemente.**







## Fattori di rischio all'origine dei disturbi muscolo-scheletrici

L'insorgenza dei DMS è un fenomeno complesso, risultante dalla combinazione di diversi fattori di rischio biomeccanici e fisici, organizzativi e psicosociali che interagiscono tra loro. A rigore, non esistono valori limite di esposizione professionale alle varie sollecitazioni che permettano di garantire la salute muscolo-scheletrica; la situazione deve essere valutata nel complesso con l'obiettivo di ridurre il più possibile tali sollecitazioni.

Anche i fattori individuali (età, sesso, stato di salute, genetica, ecc.) influenzano l'insorgenza di queste malattie: nella stessa situazione lavorativa alcuni lavoratori possono essere colpiti e altri no o possono esserlo in modo diverso gli uni dagli altri.

Per prevenire i DMS è opportuno agire su vari fattori di rischio, ossia sui fattori biomeccanici e fisici nonché su quelli organizzativi e psicosociali, e questo fin dalla pianificazione delle situazioni lavorative. La prevenzione dei DMS basata sui soli fattori di rischio biomeccanici e fisici non è sempre sufficiente.

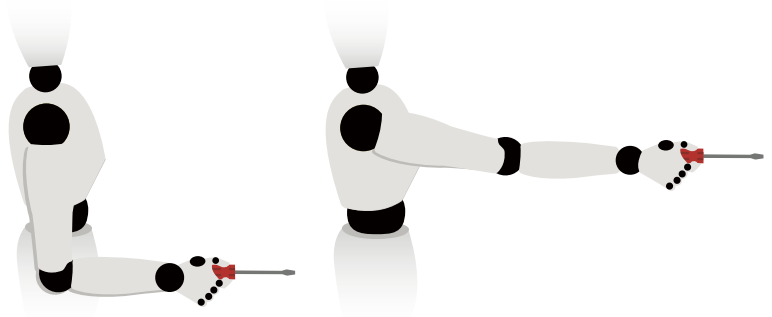


## Principi per limitare i fattori di rischio biomeccanici e fisici

Esistono diversi fattori di rischio biomeccanici e fisici che possono causare sollecitazioni articolari eccessive e sfociare in DMS<sup>1</sup>.

Per prevenire i DMS bisogna per esempio:

- *Evitare le posizioni scomode.* Le posizioni scomode o statiche mettono in tensione le strutture articolari (cfr. tabella a pag. 11).
- *Ridurre la forza utilizzata.* La forza sviluppata sotto sforzo mette in tensione i tendini e in caso di sollecitazioni eccessive può comportare lesioni muscolo-scheletriche. In generale si ha una migliore efficienza muscolare stando in una posizione naturale. Per esempio, è più facile avvitare una vite con il gomito piegato a 90° che con il gomito in estensione.



- *Limitare i movimenti ripetitivi.* Un movimento anche poco impegnativo (in termini di posizione e forza), ma ripetuto più volte, può provocare DMS.

<sup>1</sup> Alcuni DMS possono essere causati da traumi accidentali (p. es. cadute, movimenti traumatici durante lo spostamento di un carico pesante).



**Strumento di valutazione:** lo strumento di valutazione delle sollecitazioni della schiena, dei muscoli e dei tendini sviluppato dalla SECO permette di stimare le sollecitazioni biomeccaniche di varie situazioni lavorative; sulla base di questo strumento è stata sviluppata l'applicazione SECO Ergo-Test.


- *Evitare vibrazioni e pressioni.* Alcune vibrazioni trasmesse a tutto il corpo o alle mani tramite utensili o macchine da lavoro, così come alcune pressioni su tendini o nervi (caso tipico: sul tallone della mano), causano microlesioni che sono all'origine di DMS.
- *Evitare le basse temperature.* Anche le basse temperature possono costituire un fattore di rischio di DMS. La circolazione sanguigna (vascolarizzazione) è meno efficiente e le strutture articolari ricevono meno apporti nutrizionali che consentono gli sforzi fisici e la guarigione delle microlesioni.


**Per prevenire i DMS è necessario limitare, tra l'altro, le posizioni scomode, i movimenti ripetitivi e la forza sviluppata, ma anche evitare le vibrazioni, le pressioni e il lavoro prolungato a basse temperature.**

## Posizioni e gradi di sollecitazione

	Di fronte	Di profilo	Dall'alto
Collo			
Schiena			
Spalle			
Gomiti			
Polsi			

 Posizioni da evitare

 Posizioni da limitare

 Posizioni da privilegiare

## Principi per ridurre i rischi psicosociali

Il fatto di trovarsi in una situazione lavorativa percepita come stressante comporta una serie di reazioni fisiologiche che si ritiene aumentino la contrazione di base della muscolatura, favoriscano l'infiammazione, gli edemi e il dolore e diminuiscano la capacità di riparazione dei tessuti. Se questa situazione persiste (stress cronico), le conseguenze fisiologiche e psicologiche possono compromettere la salute.

*Definizione di stress: Una situazione lavorativa viene vissuta come stressante quando si verifica uno squilibrio tra le esigenze qualitative e quantitative che una persona deve soddisfare e i mezzi/risorse e le capacità di cui dispone per farvi fronte.*

Un'ampia letteratura scientifica dimostra che i seguenti fattori di rischio psicosociali sono in particolare associati all'insorgenza e all'aggravamento dei DMS (elenco non esaustivo):

- Mancanza di supporto sociale sul lavoro da parte dei colleghi o dei superiori gerarchici
- Mancanza di riconoscimento del proprio lavoro da parte dei superiori gerarchici o dei colleghi
- Precarietà del lavoro
- Insoddisfazione sul lavoro
- Richieste psicologiche troppo elevate
- Conflitto di valori
- ...

**Per prevenire i DMS in modo efficace e duraturo, è indispensabile intervenire anche sui fattori di rischio psicosociali, in modo da evitare situazioni percepite come stressanti.**






## Principi per organizzare meglio il lavoro

Le modalità di organizzazione del lavoro influiscono sul modo in cui esso viene svolto. Questo ha un impatto sulle caratteristiche biomeccaniche, psicosociali e ambientali delle situazioni lavorative che i lavoratori devono affrontare.

Ci sono diversi aspetti dell'organizzazione del lavoro che possono contribuire all'insorgere dei DMS:

- *Organizzazione temporale*: i vincoli di tempo condizionano i tempi di recupero disponibili e quindi la possibilità di guarigione delle strutture articolari. Inoltre, la pressione temporale può talvolta essere difficile da gestire e creare così una situazione di stress per il lavoratore, con le ripercussioni psicologiche e fisiologiche descritte sopra. A sua volta, l'intensità delle sollecitazioni aumenta quando ci si trova sotto pressione.
- *Margine di manovra (o autonomia)* : l'insieme delle possibilità o libertà di cui il lavoratore dispone per svolgere il proprio lavoro gli consente (o meno) di variare i suoi movimenti, di adattare le pratiche, gli strumenti e il posto di lavoro alle sue caratteristiche fisiche, al suo stato momentaneo e alle sue preferenze. Questa flessibilità gli permette anche di aiutare i colleghi in difficoltà, in modo da poter beneficiare in cambio del loro aiuto se necessario. Tali opportunità o libertà rappresentano dei fattori di protezione. Fornendo al lavoratore i mezzi per anticipare il lavoro o gestire la fatica e i disagi, lo mettono in condizione di raggiungere i propri obiettivi preservandosi la salute. **Il margine di manovra consente di far fronte alla variabilità, agli imprevisti e alle emergenze inerenti al lavoro.** Il modo in cui il lavoro è organizzato e i compiti sono pianificati, così come il grado di rigidità dei processi lavorativi e delle procedure di controllo, influenzano direttamente i margini di manovra dei lavoratori e quindi le loro possibilità di recupero per preservarsi dai DMS.

- 
- *Varietà e variabilità delle attività*: i lavori con cicli brevi, come alcuni compiti da «catena di montaggio», possono indurre una certa ripetitività. Le attività con una maggiore varietà (cioè comprendenti compiti diversi e variegati) e variabilità (cioè che possono fluttuare, p. es. nel tempo e nello spazio) permettono di sollecitare in modi diversi le articolazioni e i muscoli. L'alternanza delle attività favorisce in una certa misura il recupero muscolare e la guarigione delle strutture articolari, riducendo così il rischio di DMS.

Rotazione dei posti: la rotazione dei posti e la polivalenza possono avere il vantaggio di aumentare la varietà dei compiti. La rotazione deve però coinvolgere posti che implicano sollecitazioni diverse per consentire il recupero muscolo-articolare. Inoltre, alcuni posti richiedono una notevole mole di apprendimento o un periodo di «rodaggio». In questi casi la rotazione non è una soluzione, perché l'ottimizzazione dei gesti necessita di più tempo.

**Nella prevenzione dei DMS vanno considerati anche gli aspetti legati all'organizzazione del lavoro.**

**Insieme dei fattori di rischio sui quali intervenire per prevenire i DMS**

<b>TIPI DI PERICOLI</b>	<b>FATTORI DI RISCHIO DI DMS</b>
<b>Biomeccanici e fisici</b>	Posizioni scomode
	Movimenti ripetitivi
	Forza sviluppata
	Vibrazioni e pressioni meccaniche
	Basse temperature
<b>Psicosociali</b>	Mancanza di supporto sociale
	Mancanza di riconoscimento
	Precarietà del lavoro
	Insoddisfazione sul lavoro
	Richieste psicologiche troppo elevate
	Conflitto di valori
<b>Organizzativi</b>	Vincoli di tempo
	Scarsa varietà e variabilità delle attività
	Assenza di margini di manovra
	...

La probabilità che insorga un DMS dipende dalla frequenza, dalla durata e dall'intensità dell'esposizione ai fattori di rischio.

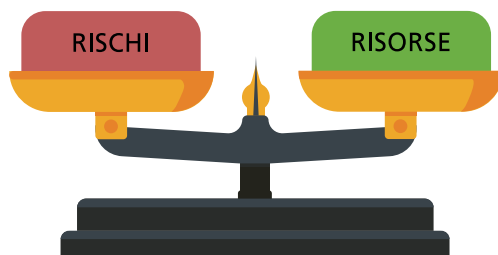


## Fattori di protezione o risorse

### Equilibrio tra sollecitazioni e risorse

Le situazioni lavorative presentano spesso diversi fattori di rischio (sollecitazioni) che possono portare allo sviluppo di DMS. Per limitare le sollecitazioni legate al lavoro è necessario impegnarsi nella prevenzione.

Anche se non è sempre possibile eliminarle del tutto, queste sollecitazioni possono essere in parte bilanciate da risorse o fattori di protezione. **Una situazione lavorativa che presenta un equilibrio tra sollecitazioni e risorse previene l'insorgere dei DMS.**



La letteratura scientifica identifica come risorse, tra gli altri, i seguenti fattori:

- Varietà e variabilità delle attività
- Margine di manovra
- Supporto sociale
- Riconoscimento
- Sicurezza del lavoro
- Soddisfazione sul lavoro



# Prevenzione dei disturbi muscolo-scheletrici

## Basi legali

Secondo l'articolo 2 dell'ordinanza 3 concernente la legge sul lavoro (OLL 3), spetta al datore di lavoro garantire condizioni di lavoro che rispettino la salute fisica e psichica. I lavoratori o i loro rappresentanti nell'azienda hanno il diritto di essere informati e consultati su questioni riguardanti la tutela della salute. In particolare, i lavoratori devono essere strettamente coinvolti nelle decisioni concernenti la sistemazione dei posti di lavoro e delle condizioni di lavoro in azienda, e le loro proposte devono essere ascoltate (art. 48 LL; art. 6 OLL 3; foglio informativo SECO n. 104 «Participation: Santé au travail»).

Gli articoli 23, 24 e 25 OLL 3 prevedono in particolare i requisiti da rispettare per garantire che i posti di lavoro siano concepiti secondo principi ergonomici al fine di tutelare la salute dei lavoratori.

## Strategia di prevenzione in tre fasi

Ogni strategia di prevenzione deve essere adattata alle dimensioni e alle specificità dell'azienda (tipo di pericoli, risorse interne, ecc.); tuttavia, per una prevenzione efficace dei DMS si raccomandano le seguenti tre fasi chiave:

**A. Analizzare la situazione lavorativa**

**B. Migliorare le condizioni di lavoro**

**C. Valutare la strategia di prevenzione**

## A. Analizzare la situazione lavorativa

Al fine di prevenire efficacemente i DMS è **necessaria un'analisi della situazione globale**. Si devono valutare le condizioni di lavoro, ossia la presenza di sollecitazioni fisico-biomeccaniche, organizzative e psicosociali e le risorse per farvi fronte.

Per raccogliere i dati relativi alle condizioni di lavoro è necessario combinare diversi strumenti:

### Raccogliere i dati per analizzare la situazione

- Osservazione del lavoro in un contesto reale e analisi sistematica per identificare i fattori di rischio e le risorse nei posti di lavoro
- Considerazione delle difficoltà lavorative incontrate dai lavoratori
- Sondaggio sulla soddisfazione
- Monitoraggio di indicatori quali: assenze, rotazione del personale o altri indicatori di DMS specifici dell'attività o dell'azienda
- Sistema o struttura di salute e sicurezza sul lavoro (SSL) che consenta ai lavoratori di segnalare i fattori di rischio connessi ai loro posti, agli strumenti e ai processi di lavoro e che coinvolga tutti i soggetti interessati

Inoltre, questa valutazione può essere completata da un sondaggio sui sintomi o sui segnali di allarme di DMS che presentano i lavoratori. La raccolta e l'analisi di questi dati sanitari devono però rispettare determinate condizioni (riservatezza).

## B. Migliorare le condizioni di lavoro

Trattandosi di una problematica complessa, non esiste una soluzione unica per prevenire i DMS. Le modifiche volte a prevenire i DMS devono essere ideate, studiate e concepite d'intesa con i lavoratori e le altre parti interessate, in funzione delle possibilità dell'azienda. Spetta al datore di lavoro trovare gli adattamenti più pertinenti in base alla valutazione della situazione specifica della sua azienda.

**È opportuno agire in modo complementare sugli aspetti tecnici, organizzativi, psicosociali e individuali.**

Interventi isolati e puntuali hanno scarso effetto. Esistono diversi modi per ridurre le sollecitazioni che causano i DMS e aumentare le risorse per affrontarli. Si consiglia di intervenire su ciascuno dei seguenti aspetti:

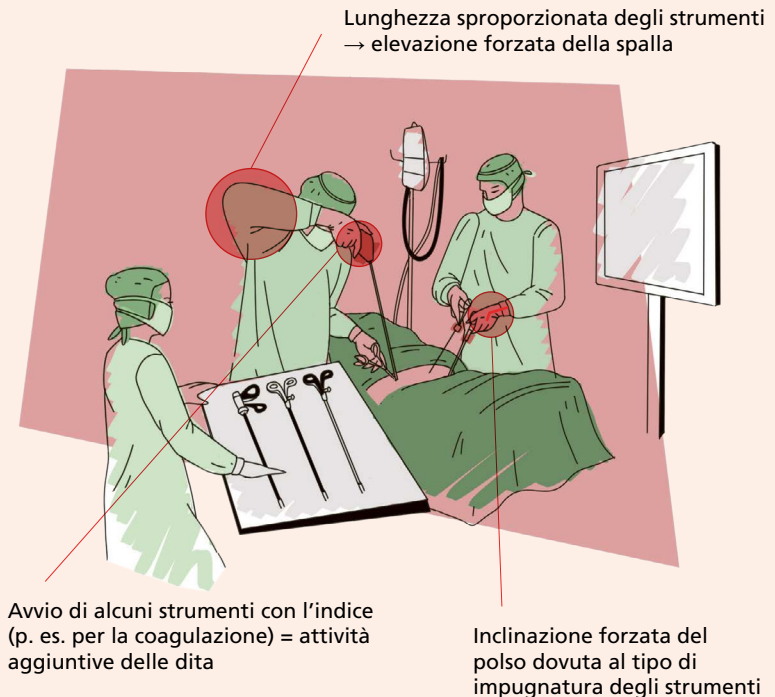
- *Aspetti tecnici: per esempio, adattare i posti e gli strumenti di lavoro alle esigenze dei lavoratori.*
- *Aspetti organizzativi: per esempio, favorire la varietà delle attività, ottimizzare la pianificazione e la sequenza cronologica dei compiti, garantire l'anticipazione e la gestione degli imprevisti e il margine di manovra, chiarire i ruoli e accompagnare eventuali cambiamenti.*
- *Aspetti psicosociali: per esempio, migliorare la socializzazione all'interno del gruppo, garantire una buona collaborazione, favorire il senso di appartenenza, la soddisfazione lavorativa e la possibilità di svolgere un lavoro di qualità.*
- *Aspetti individuali: per esempio, formare e sensibilizzare i lavoratori sulla problematica dei DMS, sui nuovi strumenti (sia fisici che digitali) e sui processi di lavoro, garantire la condivisione delle conoscenze e dei modi di fare e mantenere le competenze.*

## Esempi

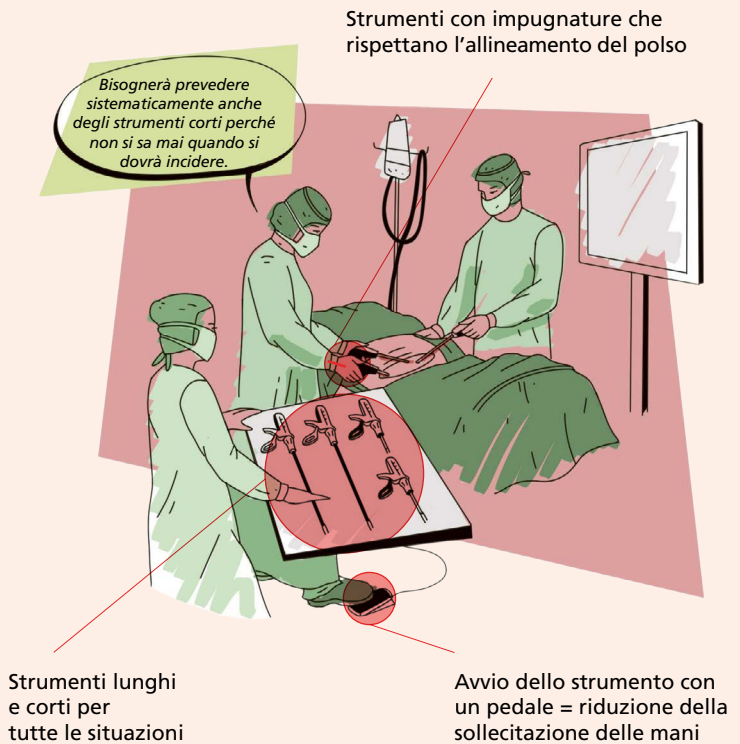
I disturbi muscolo-scheletrici riguardano un'ampia gamma di professioni e attività.

**Esempio 1:** Nella chirurgia, gli strumenti e le telecamere vengono introdotti nell'addome del paziente attraverso piccoli fori. Questi strumenti sono abbastanza lunghi da permettere di raggiungere il sito chirurgico. A volte, durante l'operazione, i chirurghi devono però aprire ulteriormente l'addome del paziente per operare sotto visione diretta (senza telecamera). In tal caso è più facile accedere al sito chirurgico e la lunghezza degli strumenti non è più adeguata.

## Situazione problematica



**Situazione migliorata:  
sollecitazioni articolari ridotte + imprevisti anticipati**



**Esempio 2:** Nel settore dell'aiuto domiciliare i pasti in vassoio vengono cucinati e preparati su un nastro trasportatore. Le vaschette con diversi scomparti per i vari alimenti vengono riempite a catena e poi termosaldate con una pellicola di plastica (i bordi degli scomparti devono essere puliti). Ogni collaboratore è responsabile per un alimento specifico.

### Situazione problematica





**Situazione migliorata:  
sollecitazioni articolari ridotte + ritmo di lavoro rallentato**

Scelta della posizione di lavoro (seduti, seduti e in piedi, o in piedi)



Adeguamento del ritmo di  
lavoro da parte dei lavoratori

**Esempio 3:** Le camere dei pazienti vengono pulite quotidianamente (pulizia di base). Quando il paziente lascia l'ospedale, si procede a una pulizia approfondita, più lunga e impegnativa. L'addetto alle pulizie deve adattare la propria attività al carico di lavoro della giornata. La comunicazione e il supporto tra colleghi sono molto importanti per tutelare la loro salute e garantire un lavoro di qualità.

### Situazione problematica



Il fatto che gli addetti alle pulizie cambino regolarmente reparto non facilita la comunicazione con il personale di cura.

**Situazione migliorata:  
organizzazione del lavoro e comunicazione ottimizzate**



Assegnando un servizio relativamente fisso a un addetto alle pulizie, per esempio, si facilita la comunicazione con il team sanitario. In tal modo è possibile intrattenere uno scambio sulle reciproche esigenze e adattare le rispettive attività.

Il lavoro del personale addetto alle pulizie ha quindi più senso e spesso è più riconosciuto e apprezzato dal team sanitario e viceversa.

### C. Valutare la strategia di prevenzione

Ogni strategia di prevenzione deve essere regolarmente riesaminata e aggiornata in un'ottica di miglioramento continuo. Per poter monitorare scrupolosamente l'evoluzione dei DMS in azienda, si raccomanda di provvedere in modo permanente alle procedure di analisi delle situazioni lavorative e al miglioramento delle condizioni di lavoro.



È sempre meglio **limitare i rischi di DMS fin dalla pianificazione delle situazioni lavorative** piuttosto che intervenire a posteriori per correggerli, cosa che spesso risulta molto più impegnativa e complicata.

## Fattori di successo

La prevenzione dei DMS richiede tempo e risorse. Le ultime ricerche scientifiche mettono in risalto i seguenti punti per prevenire in modo efficace e duraturo i DMS:

- Impegno e supporto da parte della direzione
- Integrazione della prevenzione dei DMS nel sistema generale di prevenzione SSL
- Approccio globale alla situazione lavorativa (cioè analisi delle situazioni lavorative tenendo conto di tutte le risorse e sollecitazioni)
- Intervento precoce (cioè prima dell'insorgenza di sintomi gravi e di assenze)
- Processo di prevenzione sistematico (p. es. quando si introducono nuovi materiali o si adattano attrezzature o processi di lavoro)
- Partecipazione dei lavoratori
- Coinvolgimento di tutti i soggetti interessati:
  - superiori gerarchici
  - responsabili SSL
  - servizi del personale
  - ingegneri
  - responsabili dell'approvvigionamento
  - responsabili della logistica
  - servizi per la salute sul lavoro, ecc.



## Risorse esterne

Il datore di lavoro può farsi affiancare da specialisti della salute sul lavoro. Gli ergonomisti e gli psicologi del lavoro, per esempio, intervengono regolarmente nelle attività di prevenzione dei DMS. Questi specialisti si occupano di valutare tutti i fattori di rischio di DMS, assicurando così un approccio globale alla situazione. Conoscono i vari strumenti di valutazione e prevenzione dei DMS (questionario, griglia di analisi, colloquio, strategia di prevenzione, ecc.) e possono quindi indirizzare e ottimizzare la prevenzione in base alla situazione specifica dell'azienda, che avranno analizzato in precedenza. Allo stesso modo, possono determinare gli indicatori rilevanti per il monitoraggio dei DMS in una determinata azienda.

Il ricorso a uno specialista esterno può inoltre garantire la riservatezza e facilitare così gli scambi. La consulenza può essere fornita anche dagli ispettorati cantonali e da chi opera sul piano settoriale (soluzioni settoriali).

## Partecipazione dei lavoratori

La partecipazione dei lavoratori è indispensabile sia per scoprire se le situazioni lavorative presentano rischi di DMS sia per conoscere il loro parere sulle varie attività e sui possibili adattamenti di posti, strumenti e processi di lavoro.

Solo i lavoratori conoscono i dettagli delle loro attività e il livello di equilibrio tra sollecitazioni e risorse, che è un fattore centrale per preservare la salute. **Il loro parere è quindi fondamentale in qualsiasi strategia di prevenzione.**

I lavoratori devono essere incoraggiati a esprimere le proprie idee e opinioni; ciò implica che vengano formati, che abbiano il tempo di riflettere, che le loro proposte siano tenute in considerazione e discusse e che venga poi fornito loro un riscontro.




## Formazione e sensibilizzazione

È importante che la formazione e la sensibilizzazione dei lavoratori vertano sul processo di sviluppo dei DMS – compresi i segnali di allarme – per facilitarne il riconoscimento, e sulla procedura interna per consentire il coinvolgimento dei soggetti interessati dalla prevenzione. Questo approccio consente di intervenire prima che i sintomi si aggravino e sfocino nella malattia conclamata. La sensibilizzazione deve inoltre tenere conto della varietà dei fattori di rischio di DMS e permettere di identificare le risorse per affrontarli. In tal modo i lavoratori possono ridurre le sollecitazioni a cui sono sottoposti adattando il loro posto, i loro strumenti di lavoro e le loro abitudini (con il sostegno dei datori di lavoro).

Queste formazioni consentono inoltre ai partecipanti di discutere del lavoro, condividere le pratiche sul campo o le tecniche di lavoro, scambiarsi informazioni sui problemi incontrati e sviluppare possibili soluzioni comuni: **parlare del lavoro aiuta a prevenire i DMS.**

È opportuno che la formazione si rivolga anche ad altri soggetti interessati, per esempio coloro che organizzano il lavoro, pianificano i processi e i posti di lavoro, acquistano gli strumenti e i materiali (superiori gerarchici, servizi del personale, ingegneri, responsabili dell'approvvigionamento e della logistica, ecc.) affinché questi possano agire a monte.

La formazione e la sensibilizzazione sono indubbiamente importanti nella strategia di prevenzione dei DMS, ma devono essere complementari ad altre misure. I programmi di prevenzione basati esclusivamente sull'insegnamento di «buoni metodi di lavoro» sono tutt'altro che sufficienti. In generale vanno evitate le strategie di prevenzione individuali che tendono a trasferire la responsabilità del rischio e della prevenzione sul lavoratore.



Formazioni su gesti e postura, riscaldamento e altri esercizi di distensione e rilassamento: secondo i dati scientifici, le formazioni del tipo «gesti e postura» e il riscaldamento o gli esercizi di distensione, da soli, non prevengono i DMS. Devono essere accompagnati da altre misure finalizzate ad adattare l'insieme dei fattori di rischio di DMS e le risorse per affrontarli.

### Diversi livelli di prevenzione

La prevenzione dovrebbe situarsi a un livello primario, ma anche secondario e terziario.

- *Primario*: evitare che i lavoratori sviluppino affezioni articolari intervenendo, se possibile, già nella fase di pianificazione delle situazioni e degli spazi di lavoro.
- *Secondario*: prevenire l'aggravamento dell'affezione articolare e favorire la guarigione per limitare il passaggio alla cronicità e all'incapacità, analizzando e adattando le situazioni lavorative esistenti.
- *Terziario*: accompagnare il ritorno al lavoro in caso di assenze dovute ad affezioni articolari, adattando temporaneamente l'attività o il posto di lavoro in base all'evoluzione delle condizioni di salute.

Anche se la prevenzione primaria deve rimanere la priorità, non bisogna dimenticare che in alcune situazioni lavorative particolarmente a rischio possono essere necessarie anche azioni preventive di livello 2 e 3.

In generale la problematica dei DMS va considerata alla stregua di qualsiasi altro rischio per la salute e la sicurezza sul lavoro. L'integrazione dei diversi fattori di rischio di DMS nella strategia di salute e sicurezza (p. es. il metodo MSSL [www.ekas.ch](http://www.ekas.ch)) è un buon modo per tenere conto di questi rischi nella prevenzione SSL.



## Sintesi delle caratteristiche di una strategia di prevenzione

- La direzione è coinvolta nella strategia di prevenzione e ha interesse al riguardo.
- L'identificazione dei diversi fattori di rischio di DMS è stata effettuata sistematicamente per ogni posto da specialisti competenti.
- Si è proceduto a un accertamento dei segnali di allarme e dei sintomi dei DMS presso i lavoratori.
- I rischi di DMS vengono ridotti fin dalla pianificazione dei posti e dei processi di lavoro.
- L'analisi della situazione è stata presentata ai lavoratori e il loro parere è stato tenuto in considerazione.
- I lavoratori sono stati sensibilizzati sui diversi fattori di rischio di DMS, sui segnali di allarme e sui mezzi di prevenzione.
- I lavoratori hanno una certa autonomia (margine di manovra) per quanto riguarda la sistemazione del loro posto, degli strumenti e dell'organizzazione del lavoro.
- Tutti i soggetti coinvolti (superiori gerarchici, servizi del personale, ingegneri, responsabili dell'approvvigionamento e della logistica, ecc.) sono stati sensibilizzati sui diversi fattori di rischio di DMS e sui mezzi di prevenzione e tengono conto di questi aspetti nelle loro scelte.
- I lavoratori sono informati e consultati sull'evoluzione dei processi di lavoro.
- Sono stati apportati miglioramenti a diversi livelli: tecnico, organizzativo e psicosociale.
- I lavoratori hanno partecipato alla ricerca, all'elaborazione e alla sperimentazione di miglioramenti delle condizioni di lavoro.
- L'analisi della situazione viene regolarmente aggiornata e la strategia di prevenzione è attuata in modo permanente.



# Bibliografia e informazioni complementari

## Documenti SECO

**Foglio informativo SECO n. 104 «Participation: Santé au travail» (in francese)**

[www.seco.admin.ch/partecipazione-salute-lavoro](http://www.seco.admin.ch/partecipazione-salute-lavoro)

**Opuscolo DMS: Lavoro e salute – Malattie e disturbi dell'apparato locomotore (admin.ch)**

[www.seco.admin.ch/malattie-disturbi-apparato-locomotore](http://www.seco.admin.ch/malattie-disturbi-apparato-locomotore)

**Strumento di valutazione dei rischi per la salute**

[www.seco.admin.ch/strumento-valutazione-rischi-salute](http://www.seco.admin.ch/strumento-valutazione-rischi-salute)

## Applicazione

**SECO Ergo-Test**



*App Store di Apple*



*Google Play Store*


## Indirizzi Internet utili

[www.bag.admin.ch/alzarsi](http://www.bag.admin.ch/alzarsi)

<https://ind.obsan.admin.ch/it/indicator/monam/costi-economici-delle-mnt>

[www.suva.ch/44061.i](http://www.suva.ch/44061.i)

[www.suva.ch/ergonomia](http://www.suva.ch/ergonomia)



SECO | Direzione del lavoro | Condizioni di lavoro – Protezione della salute sul posto di lavoro  
3003 Berna  
[info.ab@seco.admin.ch](mailto:info.ab@seco.admin.ch) | [www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)  
Dipartimento federale dell'economia,  
della formazione e della ricerca DEFR

