

Movimentazione manuale dei carichi

TITOLO VI D.Lgs. 81/08
Allegato XXXIII

Definizione

- **Movimentazione manuale dei carichi:** le operazioni di trasporto o di sostegno di un carico ad opera di uno o più lavoratori, comprese le azioni del sollevare, deporre, spingere, tirare, portare o spostare un carico, che, per le loro caratteristiche o in conseguenza delle condizioni ergonomiche sfavorevoli, comportano rischi di patologie da sovraccarico biomeccanico, in particolare dorso-lombari

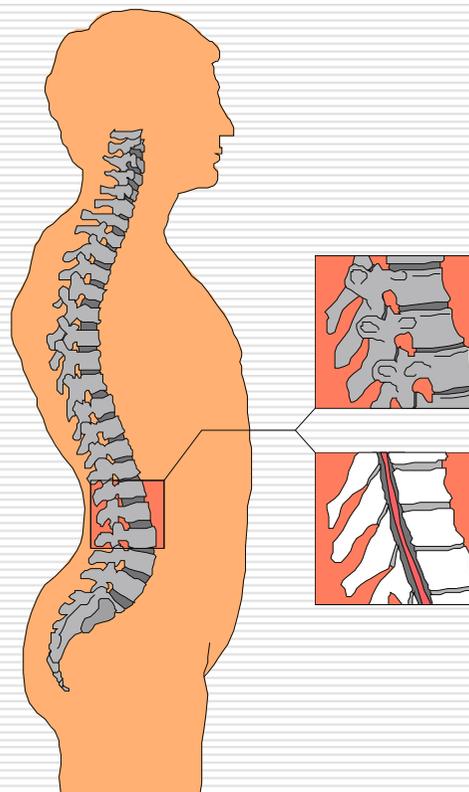
Obblighi del datore di lavoro

- Il datore di lavoro adotta le misure organizzative necessarie e ricorre ai mezzi appropriati, in particolare attrezzature meccaniche, per evitare la necessità di una movimentazione manuale dei carichi da parte dei lavoratori
- Qualora non sia possibile adotta le misure necessarie, ricorre ai mezzi appropriati e fornisce ai lavoratori stessi i mezzi adeguati, allo scopo di ridurre il rischio che comporta la movimentazione manuale di detti carichi

Il rachide

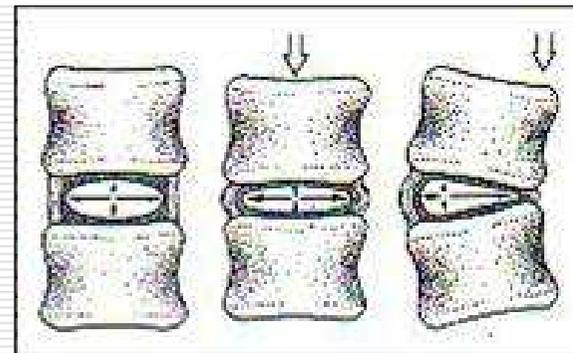
- La struttura portante del nostro corpo si chiama **rachide o colonna vertebrale** ed è costituita da ossa (vertebre), dischi intervertebrali, muscoli e legamenti. Vista di lato la colonna vertebrale presenta delle curve fisiologiche che devono essere rispettate, soprattutto nelle posizioni fisse e prolungate.

Il rachide



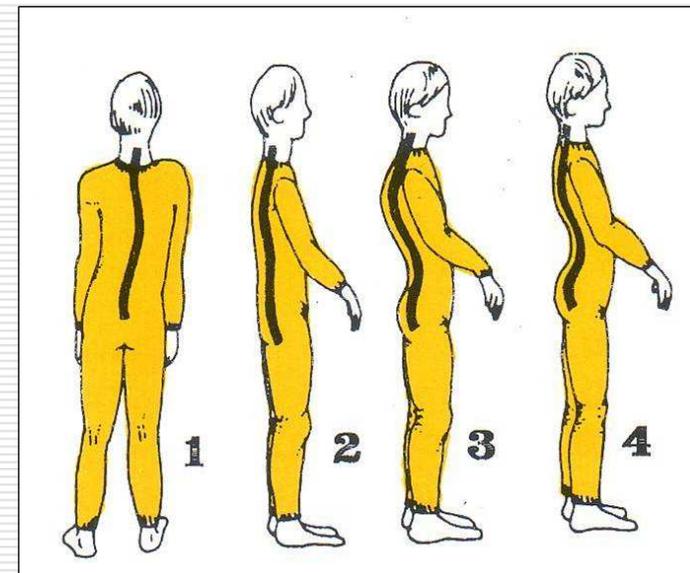
Le vertebre

- Sono 24 segmenti ossei che costituiscono la colonna vertebrale, disposti uno sull'altro. Ad unire una vertebra e l'altra c'è un cuscinetto ammortizzante ed elastico chiamato disco intervertebrale.



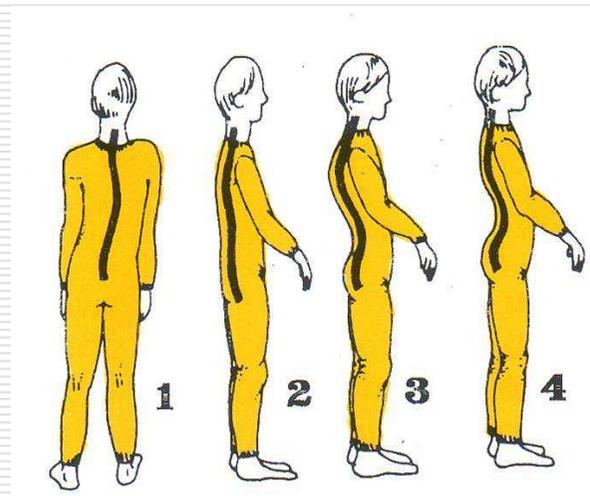
Cause di posizioni sbagliate

- In seguito a posizioni sbagliate assunte per periodi prolungati e/o cattive abitudini lavorative si possono avere alterazioni della curvatura naturale della colonna vertebrale come:



Alterazioni della colonna vertebrale

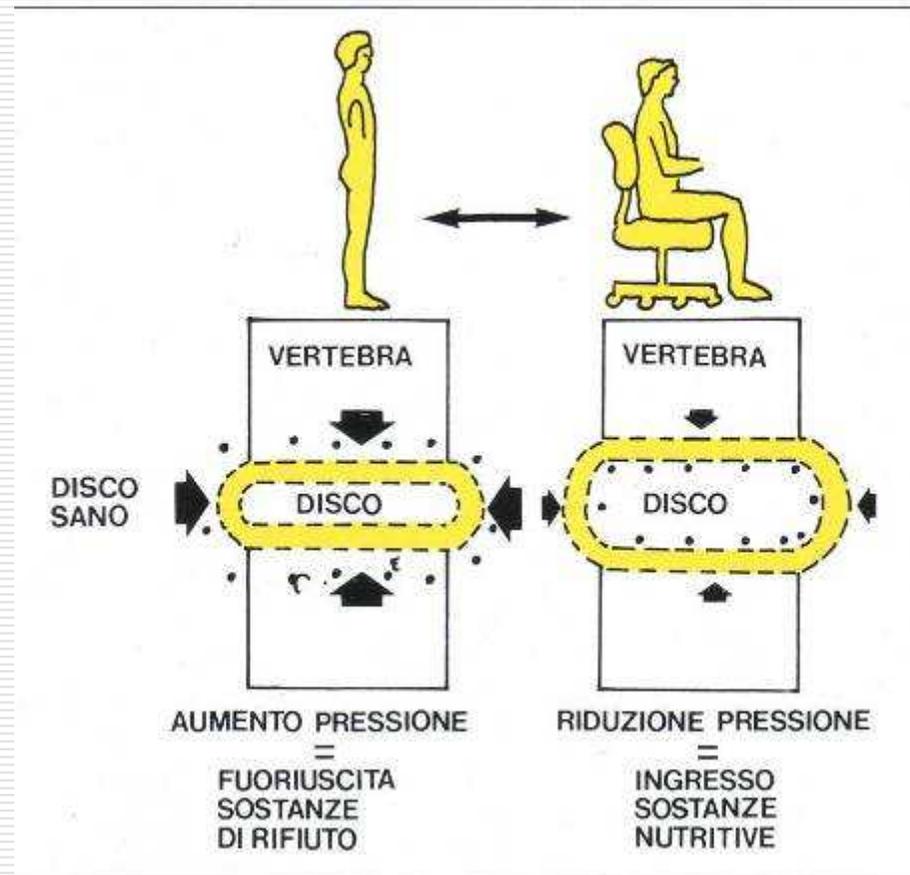
- 1) Scoliosi
- 2) Schiena piatta
- 3) Ipercifosi
- 4) Iperlordosi



Funzionalità del disco intervertebrale

- Il disco intervertebrale nelle posizioni fisse è mal nutrito e invecchia precocemente.
- La piena funzionalità del disco è mantenuta attraverso frequenti e sostanziali cambiamenti di posizione del corpo (seduto > in piedi).

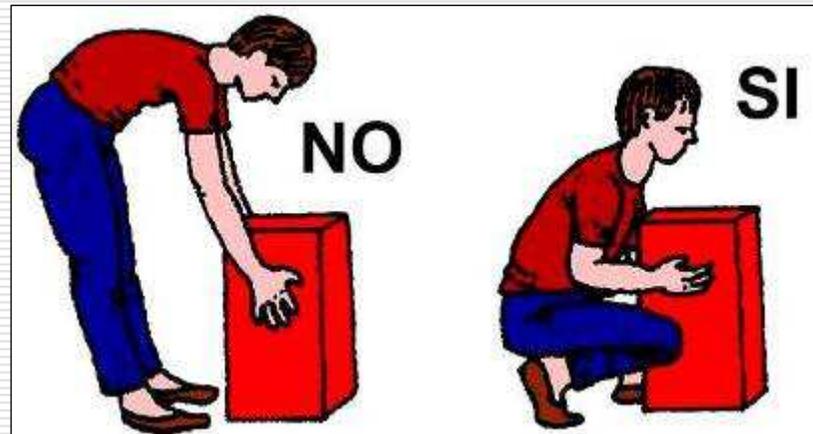
Funzionalità del disco intervertebrale



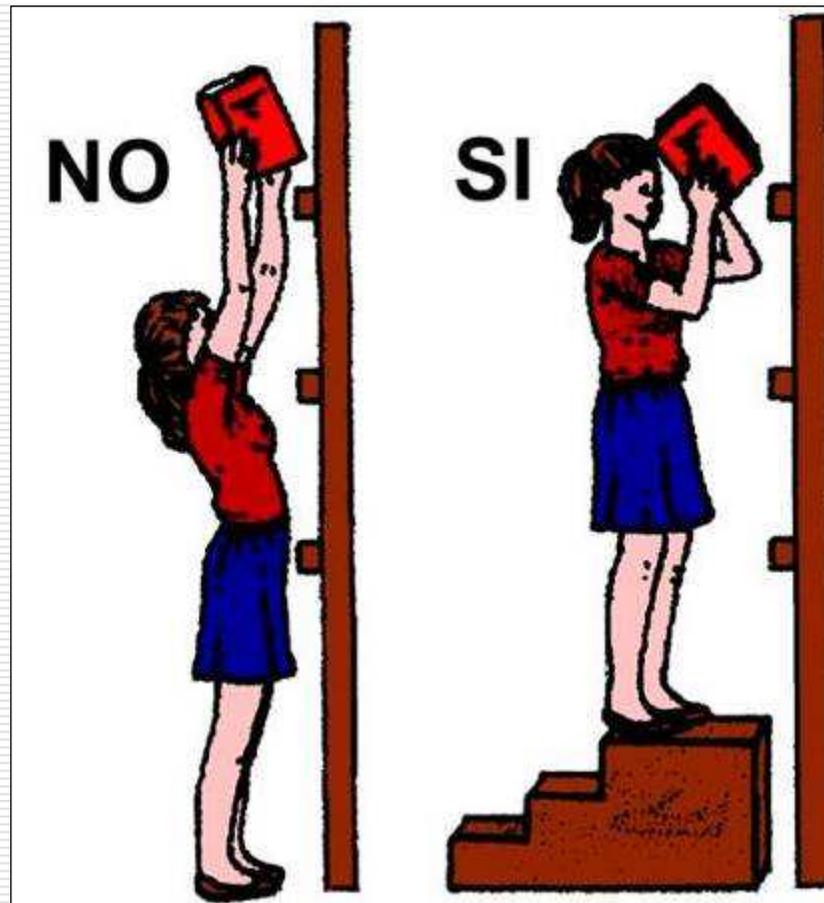
Posizioni dannose

- Spesso, durante la giornata, sia in casa che sul lavoro, si compiono dei gesti e si assumono posizioni dannose per la schiena. Di seguito ne verranno illustrate alcune, insieme alle posizioni corrette che possono sostituirle. Comunque, in tutti i casi, si ricorda di cambiare posizione il più spesso possibile.

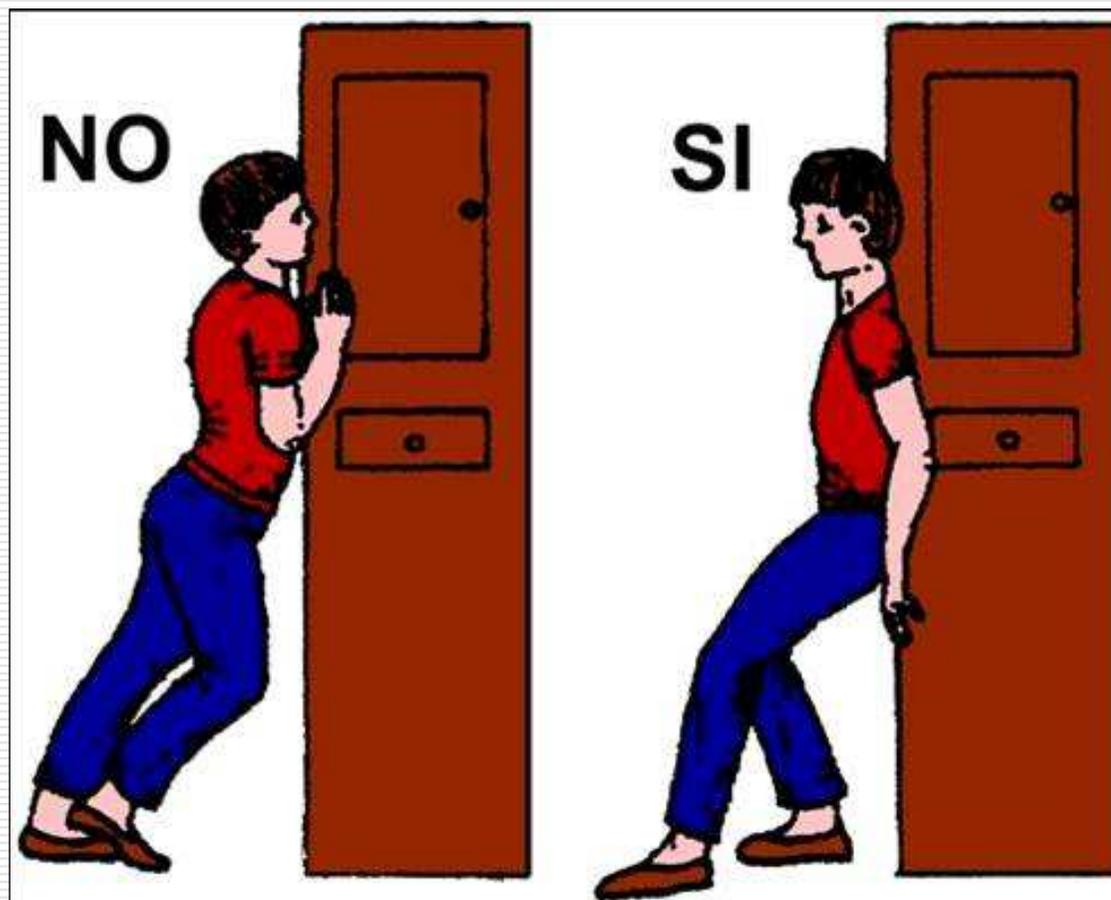
Sollevere dei pesi



Porre in alto un oggetto



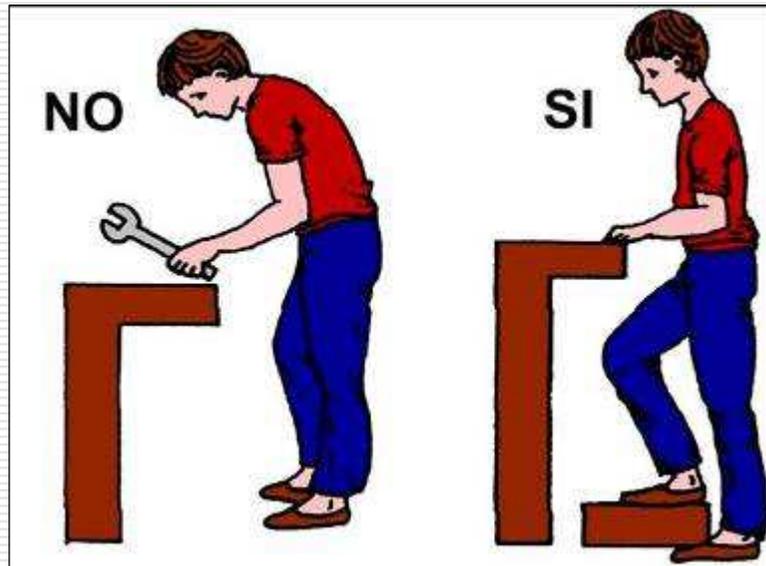
Spostare dei mobili o una grossa cassa



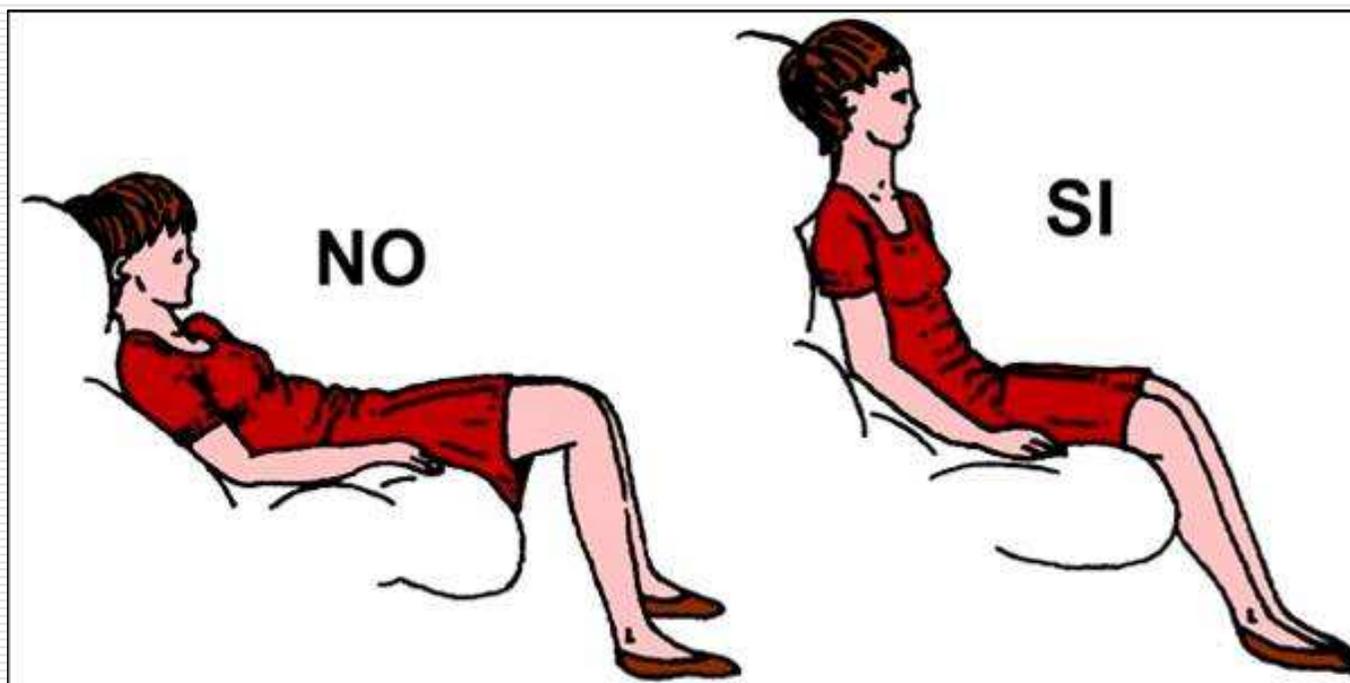
Trasportare i pesi



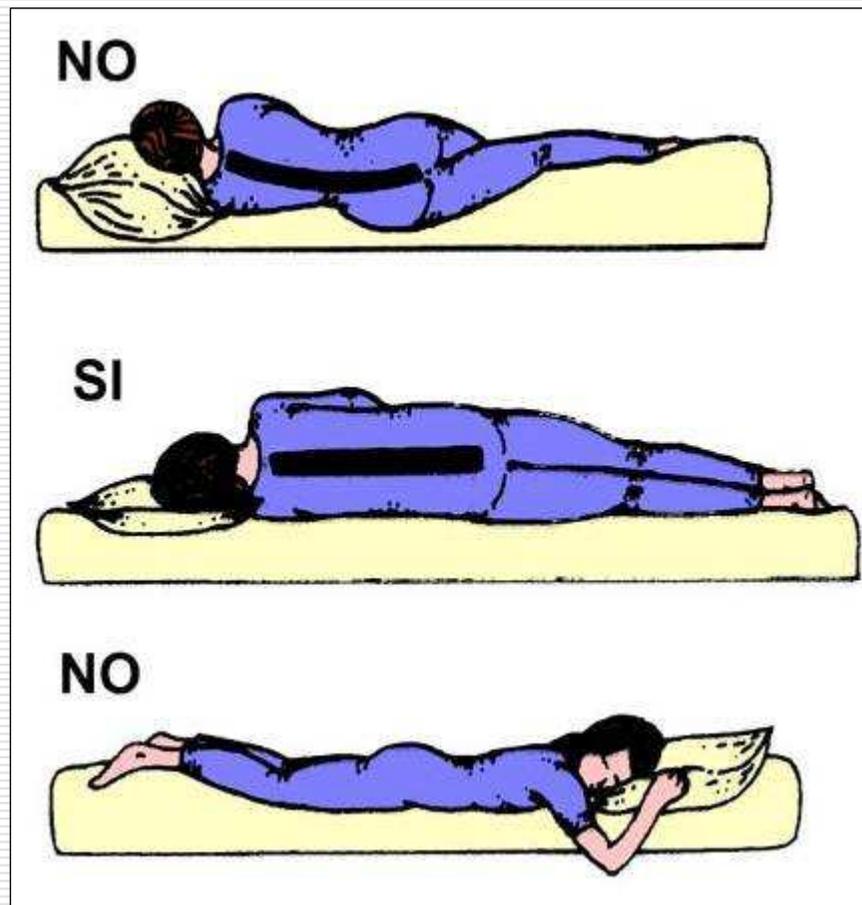
Lavorare a lungo in piedi



Stare in poltrona



Stare a letto



Stare a letto

