

MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI



PREMESSA

La **movimentazione manuale dei carichi** include tutte quelle 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, qualora tali azioni, per le loro caratteristiche o in conseguenza delle condizioni ergonomiche sfavorevoli, comportino fra l'altro rischi di lesioni dorso-lombari.

La movimentazione manuale dei carichi è regolamentata dall'art.167 D.Lgs.81/08

LIMITI

Nelle attività che comportano la movimentazione dei carichi occorre verificare la possibilità di eliminare queste operazioni o di renderle meno faticose utilizzando mezzi atti nell'intento di ridurre il rischi.

Il D.Lgs.81/08 non definisce dei valori limite ma la legge italiana stabilisce una serie di valori al di sopra dei quali esistono fattori di rischio:

ETA'	MASCHI	FEMMINE
>18 anni	30 kg	20 kg
15 ÷ 18 anni	20 kg	15 kg

Per valutare l'insorgere di un rischio per la salute dei lavoratori è comunque necessario prendere in considerazione, oltre al peso, anche i seguenti parametri:

- Le dimensioni, la forma e le caratteristiche;
- L'altezza di sollevamento, la distanza da percorrere, la possibilità o meno di ripartire il carico;
- Le caratteristiche dell'ambiente di lavoro (spazio a disposizione, percorso da percorrere...);
- Mansione svolta dal lavoratore (temporanea, ripetitiva...).

Sono state elaborate tecniche per determinare il **peso limite raccomandato**, in particolare per ogni azione di sollevamento si può fare riferimento al metodo NIOSH del 1993.

RISCHI E PREVENZIONE

Lo sforzo muscolare richiesto dalla movimentazione manuale provoca un aumento del ritmo cardiaco e del ritmo respiratorio e produce calore. Sotto l'influenza di questo sforzo muscolare

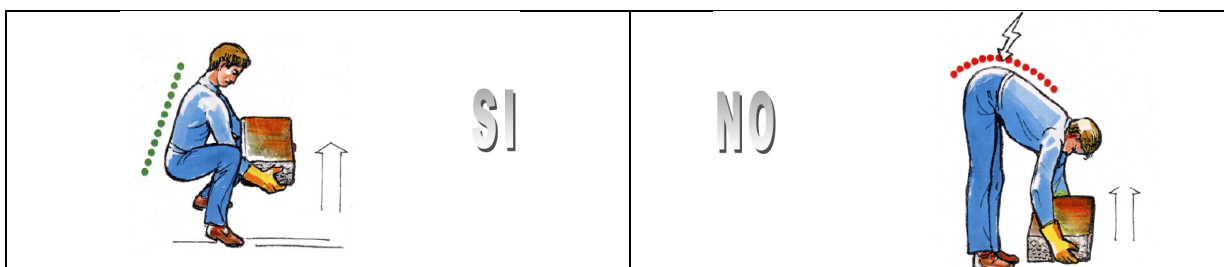
e del peso dei carichi sostenuti, le articolazioni possono, a lungo andare, essere gravemente danneggiate, in particolare quelle della colonna vertebrale (usura dei dischi intervertebrali, lombaggine, ernia del disco con la compressione, talvolta, del midollo spinale e dei nervi delle cosce e delle gambe).

Compariranno dolori improvvisi che limitano la mobilità e la vitalità di coloro che ne sono colpiti tanto più facilmente quando i carichi saranno:

- Più pesanti;
- Presi ad un ritmo sostenuto;
- Di ingombro consistente;
- Sollevati e depositati con il busto molto curvo in avanti;
- Sollevati o portati distanti dall'asse del corpo;
- Quando è grande la differenza tra l'altezza della presa e quella del deposito;
- Quando la manipolazione richiede dei movimenti di torsione del busto quando il trasporto manuale avviene su una lunga distanza.

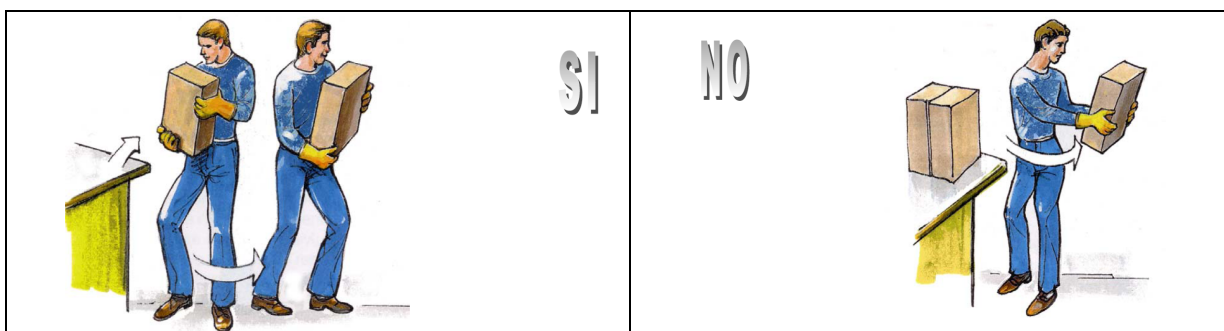
Occorre tener presente di alcuni accorgimenti nella movimentazione dei carichi:

- **Indossare sempre le scarpe antinfortunistiche;**
- Nel sollevamento da terra flettere le ginocchia e non la schiena per ridurre la sollecitazione alle vertebre;
- Tenere la base di appoggio larga per favorire l'equilibrio;
- Tenere il carico il più possibile vicino al corpo per ridurre la pressoflessione.

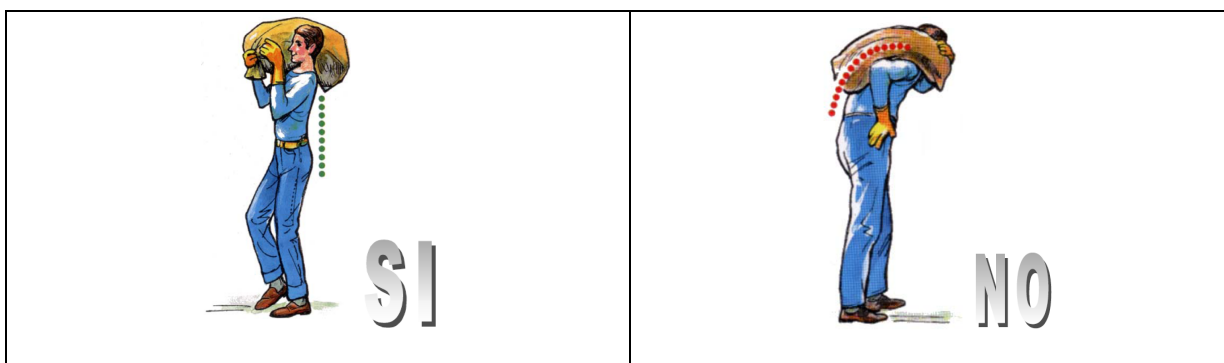


Nello spostare un carico, qualunque siano il peso e la dimensione:

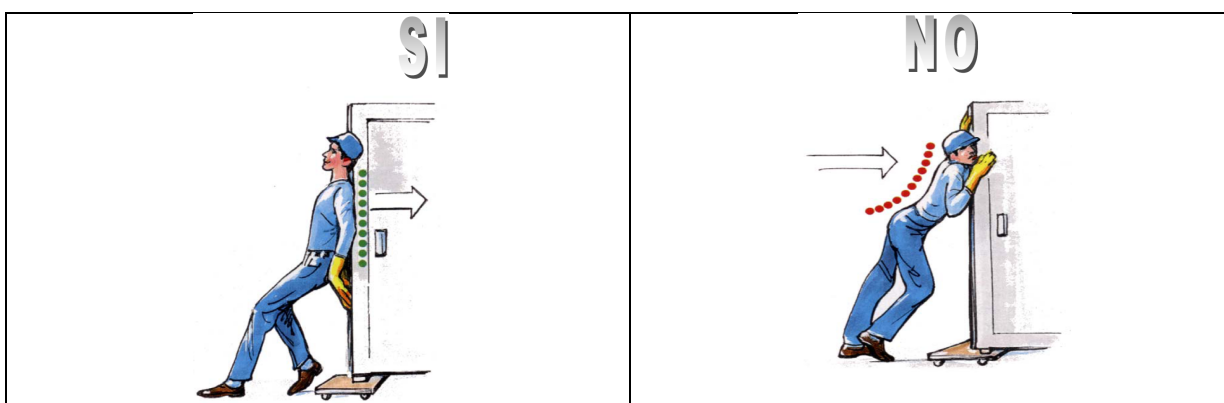
- Evitare di ruotare solo il tronco;
- Spostare, invece, tutto il corpo, utilizzando i piedi e le gambe.



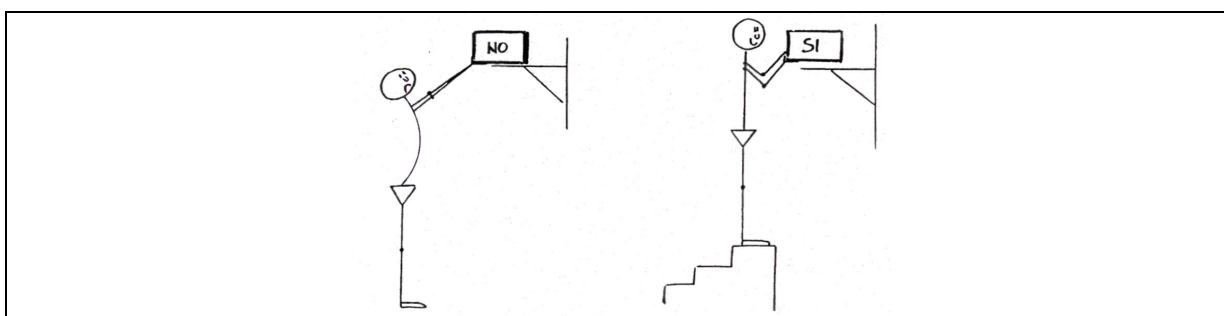
Nel caso di spostamenti a spalla, essi devono essere effettuati tenendo il corpo in posizione eretta, senza incurvare la schiena:



Per lo spostamento dei carichi ingombranti non curvarsi mai in avanti o indietro, ma appoggiare la schiena in modo verticale e spingere con le gambe:



Per porre o prelevare oggetti posti su piani alti, evitare di inarcare troppo la schiena. Se possibile, usare una scala o altri ausili che offrano appoggi sicuri:



SORVEGLIANZA SANITARIA

La sorveglianza sanitaria è impostata su accertamenti preventivi (all'assunzione), per valutare l'eventuale presenza di controindicazioni al lavoro specifico e su accertamenti periodici per controllare lo stato di salute del lavoratore.