

rivista mensile  
anno XXXII

2

febbraio 2016

# ambiente & sicurezza SUL LAVORO

## In questo numero:

- Delega di funzioni**  
archiviata la procedura  
di infrazione  
contro l'Italia
- Apprendimento 2.0**  
tra opportunità  
e nuovi rischi  
per la sicurezza
- Violenza sul lavoro**  
siglato l'Accordo quadro  
per la prevenzione
- Smart Working**  
la sperimentazione  
del metodo CORE
- Tutela delle acque**  
la situazione normativa  
e giurisprudenziale

 **EPC**  
PERIODICI

00135 Roma  
Via dell'Acqua Traversa 187/189

ISSN 0393/7054

**3M** Science.  
Applied to Life.™



Affina i tuoi sensi con  
la giusta protezione acustica

**3M™ PELTOR™ LEP-100 EU**  
Insero ad attenuazione controllata

Grazie alla tecnologia integrata ad attenuazione  
controllata, fornisce un'adeguata protezione  
acustica consentendo però di ascoltare i suoni  
circostanti in ambienti potenzialmente rumorosi.



[www.3msicurezza.it](http://www.3msicurezza.it)



I. L.

Benessere Interno Lordo



di Silvia Vescuso

Direttore Istituto Informa, Psicologa del lavoro e delle Organizzazioni

## Postura e benessere: un legame che può influire sull'attività lavorativa

*Ho incontrato Michele nel nostro Istituto Informa. Mi ha colpito la sua postura, il modo di muoversi e la sua gentilezza. Il metodo Mezieres, che lui adotta, sostiene che il buon allineamento e le buone relazioni tra le varie articolazioni del corpo sono fondamentali. Se c'è un bell'aspetto ci sarà anche un buon funzionamento e viceversa.*

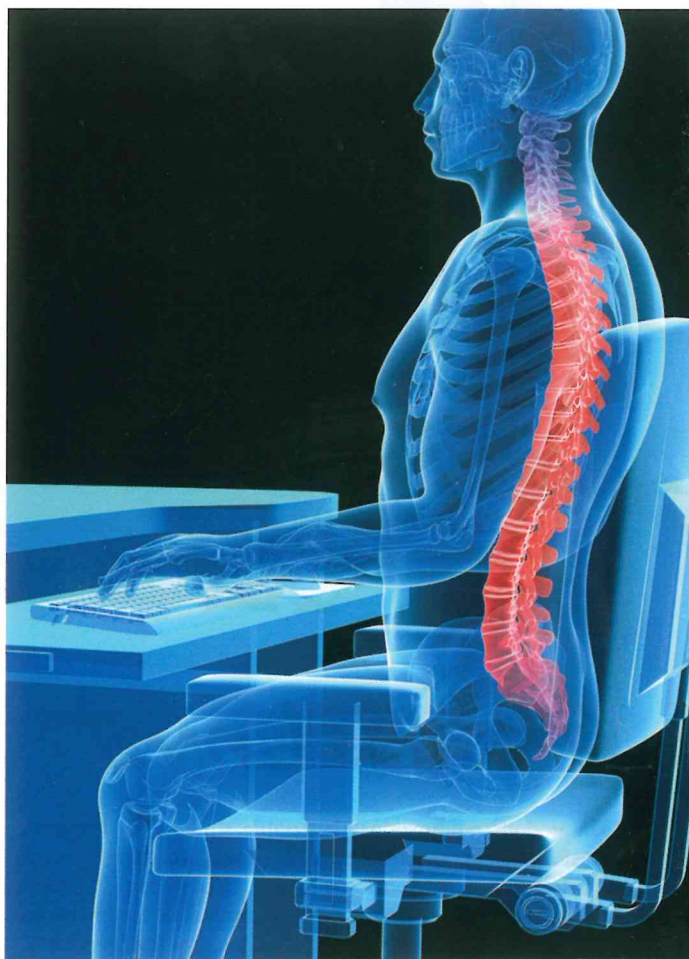
*Quali applicazioni nell'attività lavorativa?*

*Buona lettura!*



**Fra le malattie professionali, quelle muscoloscheletriche da cause ergonomiche hanno assunto una rilevanza progressiva in termini di riconoscimento Inail, tanto da essere incluse nel luglio del 2008 tra quelle tabellate. Quali sono le principali problematiche a livello posturale da te riscontrate sui luoghi di lavoro?**

L'ergonomia è lo studio dell'interazione tra uomo e tecnologia, o qualsiasi mezzo considerato in tal senso (anche una scrivania da ufficio) messo al servizio del suo benessere; sul luogo di lavoro molte aziende







lavoratori possano assumere, nei vari contesti professionali, delle condizioni di vantaggio, che permettano massima resa con la minima spesa.

Quando però l'ergonomia da sola non basta, ecco che l'apparato locomotore va incontro ad una serie di problematiche muscolo scheletriche che, se non trattate in tempo, possono cronicizzare con conseguenti ripercussioni negative psico-fisiche quale stress e conseguente calo della prestazione professionale.

Sul lavoro infatti le principali problematiche si riscontrano in seno ad algie, ovvero dolori in generale, e più specificatamente: cefalee, dolori cervicali, vertigini, nausea, parestesie a braccia e dita delle mani, tunnel carpale, senso di pesantezza alle spalle, blocchi respiratori, dolori localizzati sul tratto lombosacrale, protrusioni discali, lombalgie/mal di schiena, stasi venosa e linfatica ed altre manifestazioni viscerali che apparentemente potrebbero non avere nulla a che vedere con l'attività lavorativa, ma che in realtà sono indirettamente coinvolte.

Disfunzioni e patologie sono particolarmente legate, oltre che allo stile di vita ed ereditarietà, alla categoria professionale cui appartiene il lavoratore.



### Quali sono le cause principali delle posture scorrette adottate mentre si lavora?

Va considerato il profilo psicologico del lavoratore che somatizza, attraverso un atteggiamento posturale una dimensione psichica particolare.

La postura di un soggetto timido, introverso ed impacciato sarà diversa dal soggetto egocentrico o sicuro di sé; in entrambi i casi, tuttavia, verranno assunte posture statiche e dinamiche che non conciliano con la fisiologica funzione dell'apparato locomotore.

Mentre si lavora spesso si assumono posture scorrette anche per disinformazione, poca attenzione, indolenza, rigidità muscolare, scarsa consapevolezza del proprio schema corporeo, stanchezza per posizioni lavorative assunte su lungo tempo ed algie varie che impongono posizioni antalgiche per evi-

### CHI È MICHELE MONTAGNA

Laureato in Scienze Motorie e con un titolo Magistrale in Management dello Sport e delle Attività Motorie, presso l'Università del Foro Italico di Roma, Posturologo Mezieres, Chinesiologo da quindici anni nel settore, sport, fitness, salute e benessere.

Ha collaborato nel ruolo di docente

in tema di Gestione dello Stress

Lavoro-Correlato (D.Lgs. 81/08) e sta sviluppando percorsi formativi

"Health & Postural Care" in contesti aziendali, convinto che chiunque possa migliorare la sua salute con l'approccio posturologico.



tare di avvertire sensazioni dolorose e dispendiose. Il corpo umano tende ad assumere posizioni che non provochino dolore in quel preciso momento e soprattutto atteggiamenti che non impongano particolare dispendio di energie; è per tale ragione che trova un escamotage assumendo le cosiddette posizioni antalgiche.

C'è chi assume posture scorrette sul lavoro perché obbligato a posture coatte e chi perché poco consapevole del suo corpo mentre lavora, ad esempio, davanti al pc.



### Come intervieni per alleviare i danni recati dalle prime e fare prevenzione sulle seconde?

Non ci sono differenze sostanziali nelle conseguenze che possono scaturire. L'obiettivo principe è ri-armonizzare un corpo che perde di elasticità irrigidendosi, attraverso un allungamento globale decompensato capace di far ritrovare il corretto allineamento morfologico e la giusta funzionalità del corpo.

Un scarsa percezione e/o consapevolezza del proprio schema corporeo induce ad assumere atteggiamenti



e abitudini scorretti che provocano automatismi responsabili, prima o poi, di retrazioni muscolo fasciali. Tali automatismi potrebbero essere corretti con la giusta informazione e metodologia applicata.



**È frequente al lavoro il mal di testa con sintomi associati quali nausea, vertigini, intolleranza alla luce.**

**Questo malessere rappresenta il 90% delle cefalee tra i 25 e i 55 anni con una maggiore incidenza nella popolazione femminile (una donna su cinque e un uomo su venti). Il costo globale, a livello europeo, sfiora i 27 miliardi di euro l'anno tra costi diretti (spesa sanitaria sostenuta per le diagnosi e per le terapie) e costi indiretti legati ai giorni di assenza lavorativa per malattia e alla perdita di efficienza produttiva. Quali interventi puoi proporre per arginare questo fenomeno?**

Sintomatologie di questo genere sono spesso associate a disfunzioni cervicali e che possono essere causate da rigidità muscolo legamentosa, disallineamenti vertebrali, traumi, compressioni discali e sintomatologie vagali. Il rachide cervicale è particolarmente delicato e per il principio della globalità è in grado di compromettere la funzionalità di numerose aree del nostro corpo non solo muscolo scheletriche ma anche viscerali.

L'approccio alla globalità è un imperativo perché un'azione distrettuale comporterebbe inevitabilmente una via di fuga, con un compenso in un'altra zona del corpo.



**Sul lavoro capacità di concentrazione e attenzione possono essere compromesse da dolore o un semplice fastidio. Cosa consigli in questi casi?**

È necessario un intervento correttivo, agendo sulla

causa primaria che genera il dolore/infiammazione, anziché intervenire sulle conseguenze.

Il consiglio è di condividere con un posturologo specializzato un percorso capace di svelare tutto ciò che il corpo è in grado di nascondere per arrivare a capo delle disfunzioni che impediscono una vita sana e serena.



**Quando le tensioni muscolari si cronicizzano è ancora possibile intervenire? Con quali interventi formativi e in quanto tempo si può ottenere un miglioramento?**

Non è mai troppo tardi per intervenire, anche problematiche cronicizzate da anni possono essere affrontate in via risolutiva.

È consigliato un intervento formativo teorico pratico che illustri senza entrare troppo nel dettaglio le dinamiche responsabili delle principali storture e soprattutto intervenga con un approccio pratico allo stiramento delle catene muscolari coinvolte nella disfunzione.

Nella maggior parte dei casi i miglioramenti si riscontrano da subito, ma per apprezzare un significativo miglioramento sono necessarie 8-10 sessioni formative. Eventuali altre sessioni andrebbero a consolidare ciò che si è riusciti a guadagnare, ovvero libertà di movimento e scomparsa di dolori invalidanti.



**Una corretta respirazione è fondamentale per avere una buona resa psicofisica; il posturologo in che modo lavora sulla respirazione?**

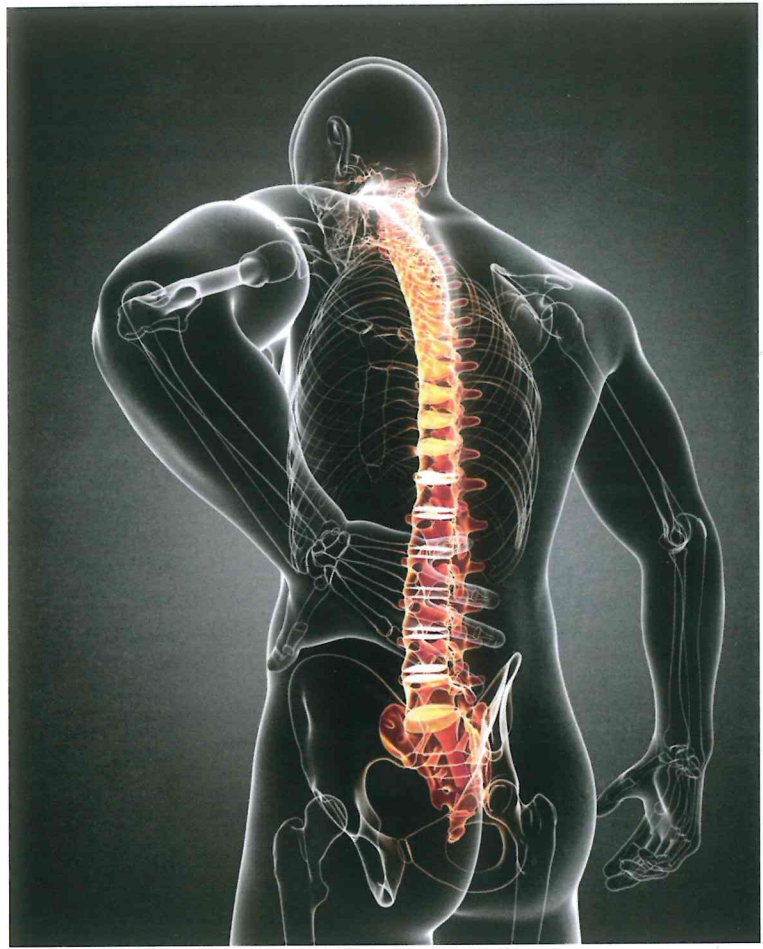
Vita frenetica, lavoro, stress e ansia inducono al cosiddetto blocco respiratorio che consiste nell'incapacità del diaframma di estendersi come dovrebbe con il suo inevitabile abbassamento; questo impone ai muscoli respiratori accessori (scaleni, piccolo e grande pettorale, sternocleidomastoideo, trapezio, elevatore della scapola, etc.) di contrarsi costantemente e





dal momento che questi muscoli sono in stretto rapporto con il collo, nel tempo si accuseranno una serie di sintomatologie dolorose cervicali. Inoltre, un atteggiamento posturale in continuo stato inspiratorio comporterà un disequilibrio tra il tratto toracico e lombare sottostante che assumeranno una morfologia alterata.

Compito del posturologo è anzitutto informare sulle dinamiche base della corretta respirazione, per indurre alla riflessione e sugli atteggiamenti scorretti da evitare. In secondo luogo verrà adottata una metodologia con esercizi pratici da eseguire in stazione eretta e in decubito supino con l'obiettivo di "allenare" la respirazione bassa o diaframmatica e con l'intento di inibire il più possibile l'uso del torace. Formazione e giusta propedeutica automatizzeranno, con il tempo, una funzione respiratoria naturale e fisiologicamente corretta.



*"La forma influenza la funzione"*



**Le posture scorrette, oltre che nei luoghi di lavoro, possono "seguirci" a casa, mentre camminiamo per strada. L'intervento del posturologo in ambito lavorativo rischia di essere vanificato se in altri contesti non prestiamo attenzione al nostro corpo. Tieni in considerazione questo elemento nei tuoi interventi formativi, e quali soluzioni proponi al riguardo?**

Abitudini, atteggiamenti e norme di buona condotta posturale vanno fatti propri per una presa di coscienza del proprio schema corporeo alterato e che può essere riequilibrato al fine di ritrovare uno stato di salute ottimale.

Quanto più ci si discosta dalla morfologia ideale tanto più probabili saranno disfunzioni muscolo scheletriche e viscerali.

Si dice che ognuno è medico di se stesso, ma può esserlo nella misura in cui si è in grado di conoscere i segnali che arrivano dal proprio corpo per mettere in pratica gli insegnamenti del formatore posturologo, in grado di offrire una metodologia scientifica in grado di ristabilire le cosiddette "Belle linee" di Françoise Mezieres (fisioterapeuta francese), cioè assi che indicano il buon funzionamento, il buon allineamento e le buone relazioni tra le varie articolazioni del corpo.

*Per cui, se c'è un bell'aspetto ci sarà anche un buon funzionamento e viceversa.*