

# PROGETTO SICUREZZA

3-4 • 2016

Tecniche della prevenzione e protezione per amministratori e tecnici dei settori pubblico e privato

096 602596 DCI Umbria ISSN 1128 - 3386

Rivista bimestrale maggio - agosto 2016 Anno 2000 Ed. 10 n.p. - 45 art. 2 comm.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

295

296

297

298

299

300

301

302

303

304

305

306

307

308

309

310

311

312

313

314

315

316

# I disturbi muscolo-scheletrici: un possibile approccio con la posturologia

► Michele Montagna

*Chinesiologo UNC, dott. Scienze Motorie, posturologo Mezieres,  
Laurea magistrale in Management dello Sport*

*Risulta difficile, a volte, stabilire un rapporto di causa-effetto tra disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico ed attività lavorativa. Il più delle volte le sintomatologie si manifestano a distanza di anni, con ampia sottovalutazione della possibile correlazione professionale. Esiste un motivo ben preciso del perché ciò avvenga nel medio-lungo termine.*

La resa o performance lavorativa, può essere compromessa da disturbi più o meno seri legati all'equilibrio del sistema tonico-posturale e negli ultimi anni particolare attenzione è stata rivolta alle malattie professionali riconducibili a disturbi muscolo-scheletrici.

Ministero del lavoro e delle politiche sociali, INAIL, Ministero della salute, Regioni, Province Autonome, in collaborazione con le Parti sociali, hanno intrapreso un Piano nazionale di prevenzione sulle Malattie professionali per accrescere il livello di informazione destinato a lavoratori, datori di lavoro e medici, affinché si proceda in direzione di un abbassamento del rischio lavorativo.

I disturbi muscoli scheletrici (DMS) compromettono gradualmente la salute dei lavoratori e le sintomatologie dolorose rendono invalidanti, non permettendo una vita professionale e personale appagante e serena, libera da tensioni e stress, con conseguenti ripercussioni sulla sfera emotivo-comportamentale e nei rapporti interpersonali.

Risulta evidente che la categoria professionale alla quale si appartiene, implica gesti, movimenti, posture coatte e ripetitive che porteranno nel tempo alla manifestazione di disturbi più o meno differenziati; ed ecco che lunghe ore di sedentarietà oppure di particolare operatività fisica possono (a seconda che si tratti di autisti, impiegati, operai, agricoltori, musicisti, personale sanitario, ecc.) provocare a distanza di tempo dei compensi posturali con conseguenti disfunzioni muscolo scheletriche e viscerali. La natura dell'uomo ha una fisiologia e una biomeccanica frutto di migliaia di anni d'evoluzione; il corpo e le sue funzioni sono strettamente collegate alla sua morfologia, pertanto, l'allontanamento dall'ideale forma anatomica compromette la funzionalità dell'apparato locomotore.

## **“La forma influenza la funzione”**

Una colonna vertebrale che altera la sua forma con manifestazioni quali scoliosi, iper/ipo

cifosi, iper/ipo lordosi vedrà i range delle curve rachidee squilibrati e comprometterà inevitabilmente l'intera struttura scheletrica che dovrà adattarsi, ovvero compensare con una forma nuova "non prevista" e mettere in moto l'intero organismo per riassetto il suo equilibrio posturale.

Immaginiamo il nostro corpo come un insieme di scatole sovrapposte in equilibrio e i muscoli come dei tiranti che reggono l'impacatura. Nel momento in cui per qualsivoglia natura una o più scatole dovessero spostarsi dal loro baricentro, i muscoli dovranno sopperire alla modifica dell'assetto tensionando più del dovuto determinate zone/muscoli a scapito di altre che subiranno un'ipotonia generale.

Anatomia, fisiologia e biomeccanica sono delle scienze inconfondibili per cui a prescindere dall'eterogeneità professionale e dai carichi di lavoro si risponde sempre alle stesse leggi e principi.

I DMS possono essere una conseguenza diretta del proprio operato lavorativo oppure scaturire da una molteplicità di fattori interagenti: professionale, caratteriale, episodi traumatici e predisposizioni genetiche. Tali disturbi se non trattati in tempo possono cronicizzare e compromettere irreversibilmente la qualità di vita privata, lavorativa e sociale.

### I disturbi più diffusi

Il sovraccarico biomeccanico sia pure legato a lavori di media intensità ma in maniera ripetitiva e stancante scatena nei lavoratori una serie di conseguenze quali cefalee, dolori cervicali, vertigini, nausea, parestesie a braccia e mani, sindrome del tunnel carpale, periartriti scapolo omerale, sensazione di ansia e respiro corto, lombalgie, protrusioni discali, circolazione linfatica insufficiente, pesantezza delle gambe, tendiniti dolori ai piedi e disfunzioni viscerali legate al diaframma.

La compromissione dell'equilibrio morfologico comporta spesso disfunzioni viscerali di origine meccanica o neurovegetativa quali problemi digestivi o cardiaci legati all'alterata funzionalità del diaframma, problemi respiratori e



circolatori nonché disfunzioni della sfera urogenitale. Questi sono solo alcuni dei disturbi possibili legati direttamente ed indirettamente alla salute posturale e spesso coesistono più sintomatologie contemporaneamente; queste a volte vengono ignorate per scarsa informazione, stile di vita frenetico, abitudini scorrette e rassegnazione.

### Rapporto di causa effetto

È difficile, a volte, stabilire sia da subito un rapporto di causa effetto tra attività quotidiana lavorativa e conseguenti disturbi perché il più delle volte questi ultimi si manifestano a distanza di tempo. Il nostro equilibrio posturale ha la straordinaria capacità di adattarsi in relazione alle mutate esigenze ma c'è un prezzo da pagare. Per ovviare a sovraccarichi conti-

nui il sistema osteo-articolare e muscolo scheletrico andrà incontro ai cosiddetti compensi posturali riassettoando la sua "organizzazione muscolare" affinché sia quanto più economica possibile e soprattutto indolore.

### Perché i problemi si verificano a distanza di anni

Tendenzialmente, per evitare spesa energetica e algie, ossa, articolazioni e muscoli compartecipano trovando un escamotage; al pari delle occasioni in cui subiamo un infortunio alla caviglia destra e per evitare di sentire il dolore iniziamo a deambulare caricando la gamba controlaterale. Questo espediente è il cosiddetto compenso che comporterà inevitabilmente altri compensi superiori ascendenti su spalle e tratto cervicale e che a loro volta innescheranno, nel tempo, un circolo vizioso fatto di altri compensi che un giorno scateneranno un'ernia cervicale.

Accade quindi che la causa primaria del problema, ovvero l'infortunio alla caviglia, venga nascosto e rimanga silente per qualche anno in attesa che il complesso dell'equilibrio posturale sia talmente saturo che è impossibile trovare ulteriori compensi e inevitabilmente si manifesterà la sintomatologia dolorosa.

Ritornando al contesto lavorativo, carichi continui anche di lieve entità o semplicemen-

te gesti ripetitivi comportano sia da subito la "messa al riparo" con i primi adattamenti al quale dovrà far ricorso l'apparato locomotore. Prima o poi, apparentemente senza una motivo traumatico, si sveleranno una serie di problematiche e sintomatologie la cui causa primaria va ricercata con la lettura del corpo (analisi posturale) e relativa approccio posturologico globale. L'approccio analitico invece, ovvero cercare la causa del problema lì dove si manifesta (ernia cervicale) non darà, il più delle volte, i suoi frutti perché l'origine è altrove (la distorsione alla caviglia).

### Approccio posturologico sul lavoro per ridurre l'incidenza dei DMS

Un piano formativo preventivo ed adattato, in ambito posturale è quanto di più tangibile si possa prospettare ai lavoratori, per la loro salute con effetti positivi quali: riduzione o scomparsa di algie in genere, sblocco delle articolazioni e del diaframma, miglioramento della circolazione venosa e linfatica, miglioramento della concentrazione, dell'umore e dell'attenzione, maggior autostima ed equilibrio emotivo. È evidente che un generale miglioramento della condizione fisica si traduce in una riduzione dei giorni di assenza per malattia, nonché in un favorevole miglioramento della resa professionale.

Attualmente si cerca di arginare il problema della malattie professionali MS con la sola informazioni, ma occorre un intervento fattivo. Michele Montagna sta trasmettendo questo messaggio con **"Health & Postural Care"** percorso formativo, in materia di Salute e Sicurezza sul Lavoro che affronta la spinosa questione con l'approccio posturologico. È necessario intervenire sul luogo di lavoro con un intervento rigoroso che, su basi scientifiche sia concretamente risolutivo.

L'approccio prevede un'ora (o poco più) di sessione formativa per mezzo della quale si possano affrontare in via risolutiva problematiche quali mal di testa, mal di schiena, dolori muscolari ed articolari ed il tutto ripristinando quella Libertà di Movimento necessaria per ridurre al minimo l'incidenza di traumi, infortuni e stress psico-fisico.

Posturologia sul luogo di lavoro significa migliorare Salute e Senso di Appartenenza Sociale, già sin dalle prime sessioni formative.

**"Health & Postural Care"**  
Dott. Michele Montagna  
Mobile +39\_347.82.04.023  
info@michelemontagna.it