

VALUTAZIONE ESPOSIZIONE ERGONOMICA POSTURALE NEL LAVORO SEDENTARIO

La valutazione ha preso in esame la postura assunta dalle seguenti parti del corpo: testa, tronco, spalle, braccia, gambe e piedi. Ogni parte del corpo sarà analizzata secondo una serie di parametri posturali ripartiti in tre livelli:

- **Livello 1:** confronto della postura della parte del corpo in esame rispetto alla postura corretta, ossia rilassata e naturale.
- **Livello 2:** variazione riscontrata al livello 1.
- **Livello 3:** valutazione ulteriori fattori

E' stato, infine, individuato il **fattore tempo** relativo alla postura assunta dal soggetto e moltiplicato con il punteggio ottenuto per la varie parti del corpo. In caso di posture forzate si considerano anche i coefficienti di correzione. Il totale indica in che misura occorre intervenire per far fronte alle anomalie posturali.

Il soggetto in esame non va incontro a disturbi o ad affaticamenti legati alla postura quando:

- la testa è leggermente inclinata in avanti e il tronco è parallelo al bordo del piano di lavoro;
- le spalle non sono sollevate;
- i gomiti e le braccia sono appoggiati sul tavolo, la schiena è diritta e sostenuta in modo ottimale dallo schienale;
- le gambe possono muoversi liberamente in alto, in avanti e lateralmente;
- la pianta dei piedi è ben appoggiata sul poggiatesta e il bordo della sedia non comprime le cosce.

POSIZIONE DELLA TESTA

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta	Risposta	Punteggio
1	Testa reclinata indietro, direzione dello sguardo al di sopra dell'orizzontale	NO	0
	Testa inclinata in avanti di oltre 20°	NO	0
	Testa protesa in avanti	SI	2
	Testa inclinata di lato	NO	0
	Testa girata da un lato di oltre 20°	NO	0
2	Variazione estrema nel livello 1	NO	0
Totale			2
Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?		NO	15

POSIZIONE DEL TRONCO

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta	Risposta	Punteggio
1	Tronco reclinato all'indietro di oltre 20°	SI	1
	Tronco inclinato in avanti di oltre 20°	SI	2
	Tronco piegato da un lato	NO	0
	Tronco girato da un lato di oltre 20°	NO	0
2	Variazione estrema nel livello 1	NO	0
3	Tronco appoggiato al bordo del tavolo o su un piano rigido	NO	0
	Tronco non appoggiato o sostenuto	NO	0
Totale			3
Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?		SI	0

POSIZIONE DELLE SPALLE

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta	Risposta	Punteggio
1	Una spalla sollevata o entrambe	SI	3
	Una spalla protesa in avanti o entrambe	SI	3
2	Variazione estrema nel livello 1	NO	0
3	Movimento delle spalle con maggiore sforzo	NO	0
Totale			6
Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?		SI	0

POSIZIONE DELLE BRACCIA

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta	Risposta	Punteggio
1	Un polso sopra il livello dei gomiti	NO	0
	Entrambi i polsi sopra il livello dei gomiti	NO	0
	Un braccio forma un angolo di oltre 20° rispetto al tronco	NO	0
	Entrambe le braccia formano un angolo di oltre 20° rispetto al tronco	NO	0
2	Variazione estrema nel livello 1	NO	0
3	In caso di lavori che implicano motricità fine: braccia, gomiti o mani: - sono appoggiati su un bordo non smussato o su una superficie fredda	NO	0
	In caso di lavori che implicano motricità fine: braccia, gomiti o mani: - non possono essere appoggiati	SI	3
Totale			3
Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?		SI	0

POSIZIONE DELLE GAMBE

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta	Risposta	Punti
1	Cosce rivolte verso il basso (eventuale sedile troppo alto)	NO	0
	Cosce rivolte verso l'alto (eventuale sedile troppo basso)	SI	2
2	Variazione estrema nel livello 1	NO	0
3	Ginocchia/cosce urtano davanti, di lato e in alto	NO	0
	Impossibilità di stendere le gambe	NO	0
	Gambe divaricate (ostacolate dalla gamba del tavolo o da altri oggetti)	SI	1
	Altezza di seduta scomoda per azionare un comando a pedale	SI	2
	Il bordo della sedia preme sulla coscia o sull'incavo del ginocchio	SI	2
Totale			7
Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?		SI	0

POSIZIONE DEI PIEDI

Livello	Variatione rispetto alla postura corretta	Risposta	Punti
1	Piede/i (caviglia) tendente/i verso il basso o piegato/i nella parte superiore	NO	0
	Piede/i girato/i verso l'interno o l'esterno	NO	0
2	Variatione estrema nel livello 1	NO	0
3	Superficie di appoggio del piede troppo piccola (min. 40 x 50)	SI	1
	Piede/i ostacolato/i davanti, dietro (tallone) o di lato	SI	1
	Posizione scomoda per azionare un comando a pedale	NO	0
Totale			2
Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?		SI	0

FATTORE TEMPO (Fare una sola selezione)

ATTIVITA' PREVALENTE-Il soggetto svolge sempre la stessa attività nella stessa posizione	Fattore Tempo	
3 - 5 h/giorno		
6 - 8 h/giorno		
Attività secondaria - Il soggetto cambia attività e posizione. Somma della stessa attività e posizione	Fattore Tempo	
1 - 2 h/giorno		
2 - 3 h/giorno		
3 - 4 h/giorno	X	3
4 - 5 h/giorno		
5 - 6 h/giorno		
Totale		3

VALUTAZIONE SINGOLE PARTI DEL CORPO

Il calcolo dei punteggi è ottenuto mediante il confronto con la seguente matrice:

Punteggio	Descrizione
< 10	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
10 > 25	Sollecitazione elevata. E' possibile che possano insorgere disturbi posturali nelle persone con una resistenza fisica ridotta. Si raccomanda l'adozione di misure correttive.
25 > 50	Sollecitazione molto elevata. E' possibile che possano insorgere disturbi posturali anche nelle persone normalmente resistenti alla fatica. Si raccomanda di adottare misure correttive immediate.
> 50	Sollecitazione estremamente elevata. E' probabile che possano insorgere disturbi e stati di sovraccarico legati alla postura. Si impongono misure correttive.

Nella tabella seguente vengono riportati i valori di riferimento dei punteggi con le relative sollecitazioni, utilizzati

Parte del corpo	Punteggio	Misure correttive
TESTA	51	Sollecitazione estremamente elevata. E' probabile che possano insorgere disturbi e stati di sovraccarico legati alla postura. Si impongono misure correttive.
TRONCO	9	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
SPALLE	18	Sollecitazione elevata. E' possibile che possano insorgere disturbi posturali nelle persone con una resistenza fisica ridotta. Si raccomanda l'adozione di misure correttive.
BRACCIA	9	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
GAMBE	21	Sollecitazione elevata. E' possibile che possano insorgere disturbi posturali nelle persone con una resistenza fisica ridotta. Si raccomanda l'adozione di misure correttive.
PIEDI	6	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.

Classe di rischio complessivo di appartenenza:

RISCHIO MOLTO ALTO

MISURE PREVENTIVE E PROTETTIVE APPLICABILI

Distribuire il carico di lavoro su più gruppi muscolari possibili, in modo da evitare il sovraccarico dei più piccoli gruppi muscolari.

E' necessario evitare di mantenere la stessa posizione per tempi prolungati.

Sono previste idonee interruzioni periodiche di lavoro per evitare posture fisse sedute o in piedi.

Viene effettuata periodica informazione degli addetti sui rischi della loro mansione e formazione sia nell'assumere atteggiamenti e/o abitudini di vita e di lavoro adatte a proteggere la schiena e le altre articolazioni, sia nello svolgere utili esercizi di rilassamento, stiramento e rinforzo muscolare.

**VUOI GRATUITAMENTE IL FOGLIO IN EXCEL
PER FARE IL CALCOLO E STAMPARLO COME QUESTO
ESEMPIO?
SCOPRI COME ISCRIVERTI ALLA NOSTRA NEWSLETTER
PROFESSIONAL CLICCANDO QUI**