

# ADE – Prevenzione delle Patologie Muscolo-Scheletriche nei Luoghi di Lavoro (D.Lgs. 81/08)

## - Università di Pisa

### **PARTE TEORICA – 3 ORE**

#### Modulo 1 – Quadro normativo generale

- Concetto di salute e prevenzione nei luoghi di lavoro
- Prevenzione primaria, secondaria e terziaria
- Struttura del D.Lgs. 81/08
- Principi generali di tutela della salute
- Valutazione del rischio: rischio, pericolo e danno
- Figure della prevenzione: datore di lavoro, RSPP, medico competente, lavoratore
- Obblighi e responsabilità delle figure coinvolte
- Ruolo del laureato in Scienze Motorie nella prevenzione

#### Modulo 2 – Videoterminalisti (Titolo VII)

- Definizione di videoterminalista
- Rischi associati al lavoro al VDT
- Organizzazione del lavoro e pause obbligatorie
- Pause attive e loro funzione preventiva
- Distanza occhio–schermo e altezza del monitor
- Utilizzo corretto di tastiera e mouse
- Regolazione della sedia da ufficio e supporto lombare
- Utilizzo del poggiapiedi
- Postura seduta prolungata e carico statico
- Fidgeting: definizione, benefici e applicazione
- Effetti sulla salute: mal di schiena e disturbi agli arti superiori
- Sedentarietà e rischio cardiovascolare
- Ruolo dell'esercizio fisico nel lavoro al VDT

## Modulo 3 – Addetti alla produzione (Titolo VI – MMC)

- Movimentazione Manuale dei Carichi
- Sollevamento, trasporto, spinta e traino
- Fattori di rischio: peso, frequenza e distanza dal corpo
- Altezza di lavoro e organizzazione dello spazio
- Posture incongrue e ripetute
- Sovraccarico biomeccanico
- Introduzione agli indici NIOSH, OCRA e MMC
- Patologie muscolo-scheletriche lavoro-correlate
- Ruolo dell'esercizio fisico preventivo in ambito produttivo

### **PARTE PRATICA – 6 ORE**

#### Casi studio per analisi e progettazione

- Impiegato amministrativo: 8 ore al PC, monitor basso, pause ridotte, cervicalgia e lombalgia
- Programmatore informatico: uso intenso del mouse, spalla dominante dolente, assenza di pause
- Segretaria d'ufficio: tastiera distante, polsi in estensione, dolore a mani e avambracci
- Smart worker: postazione domestica non ergonomica, dolore a collo e schiena
- Data analyst: sedentarietà prolungata, affaticamento lombare
- Operatore call center: postura statica, uso cuffie e mouse, tensione cervicale
- Disegnatore CAD: postura inclinata in avanti, dolore dorsale
- Magazziniere: sollevamento carichi superiori a 10 kg, torsioni frequenti, lombalgia
- Addetto linea di montaggio: movimenti ripetitivi, altezza non adeguata, dolore a spalle e gomiti
- Operaio edile: posture incongrue, sollevamento manuale, affaticamento lombare
- Addetto logistica: trasporto, spinta e traino di carichi, dolore lombare

- Operario metalmeccanico: esposizione a vibrazioni, posture statiche, dolore cervicale
- Addetto confezionamento: gesti ripetitivi, ritmo elevato, dolore a polsi e spalle
- Addetto pulizie industriali: posture piegate, movimenti ripetitivi, lombalgia cronica
- Tecnico manutentore: lavoro al PC e attività manuali, posture variabili
- Infermiere: movimentazione pazienti, turni prolungati, sovraccarico lombare
- Commesso grande distribuzione: stazione eretta prolungata, sollevamento merci
- Autista furgone: seduta prolungata, carico e scarico, lombalgia
- Insegnante: alternanza postura eretta e seduta, uso PC, cervicalgia
- Archivista: movimentazione faldoni, posture incongrue, dolore dorsale