

LA CORRETTA  
MOVIMENTAZIONE  
DEI PAZIENTI  
E DEI CARICHI

# MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI

“operazioni di trasporto o di sostegno di un carico  
ad opera di uno o piu' lavoratori,  
comprese le azioni del sollevare, deporre,  
spingere, tirare, portare o spostare un carico”

D. Lgs. 81/2008 modificato con D.Lgs. 106/2009

D.Lgs. 81/2008 modificato con D.Lgs.  
106/2009

TITOLO VI – MOVIMENTAZIONE  
MANUALE DEI CARICHI (Art. 167-168-169)  
ALLEGATO XXXIII

Queste norme si applicano alle attività lavorative di movimentazione manuale dei carichi che comportano per i lavoratori rischi di patologie da sovraccarico biomeccanico, in particolare dorso-lombari

# MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI

Identificano gli obblighi del datore  
di lavoro per evitare la MMC:

adozione di misure organizzative

adozione di mezzi appropriati

# MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI

Quando non è possibile evitare  
la MMC,  
sulla base delle indicazioni fornite  
dall'ALLEGATO XXXIII,

***occorre***

# MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI

- Organizzare i **posti di lavoro**
- **Valutare** le condizioni di sicurezza e salute connesse al lavoro e alle caratteristiche del carico
- **Valutare** i fattori individuali di rischio, le caratteristiche dell'ambiente di lavoro e le esigenze connesse all'attività
- Adottare le **misure adeguate**
- Sottoporre **alla sorveglianza sanitaria** gli addetti alle attività

# MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI

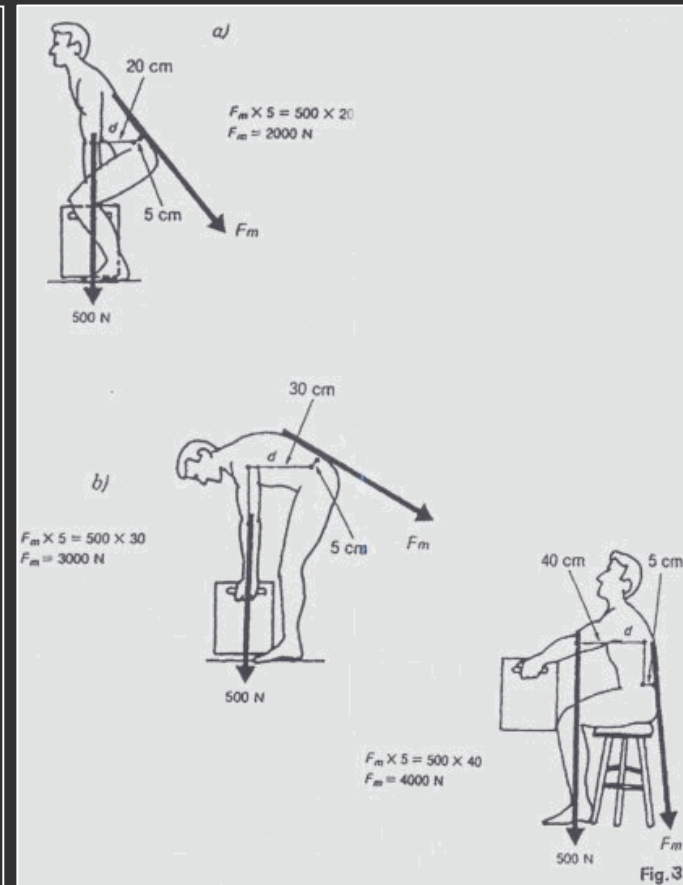
*Inoltre il Datore di Lavoro fornisce ai Lavoratori*

informazione  
formazione  
addestramento

# ALLEGATO XXXIII (1)

Il D. Lgs. 81/2008, inoltre,  
nell'ALLEGATO XXXIII  
indica

**“tutti i fattori che  
rappresentano,  
insieme al peso  
del carico, le  
criticità”**





# ***ALLEGATO XXXIII (1)***

- *caratteristiche del carico*
- *sforzo fisico richiesto*
- *caratteristiche dell'ambiente di lavoro*
- *esigenze connesse all'attività*
- *fattori individuali di rischio*

# ALLEGATO XXXIII (1)

## Caratteristiche del carico

- carico troppo pesante
- ingombrante o difficile da afferrare
- in equilibrio instabile o con il contenuto che rischia di spostarsi
- manipolato lontano dal tronco o con movimenti di torsione o inclinazione del tronco stesso
- può comportare lesioni, in particolare in caso di urto

# ALLEGATO XXXIII (4)

## Caratteristiche del carico

- eccessivo
- effettuabile solo con la torsione del tronco
- può comportare un movimento brusco del carico
- compiuto con il corpo in posizione instabile

# ALLEGATO XXXIII (5)

## Caratteristiche dell'ambiente di lavoro

- spazio libero (soprattutto in verticale) insufficiente
- pavimento che presenta rischi di inciampo o di scivolamento
- ambiente di lavoro che non consente la MMC ad una altezza sicura o in buona posizione
- pavimento o piano di lavoro che presentano dislivelli
- pavimento o punto di appoggio instabili
- temperatura, umidità o circolazione dell'aria inadeguate

# ALLEGATO XXXIII (6)

## Esigenze connesse all'attività

- sforzi fisici per la colonna dorso-lombare troppo frequenti e prolungati
- pause e periodi di recupero fisiologico insufficienti
- distanze troppo grandi di sollevamento, abbassamento e trasporto
- ritmo imposto da un processo non controllabile dal lavoratori

# ALLEGATO XXXIII (7)

## Fattori individuali di rischio

- inidoneità fisica a svolgere il compito in questione
- indumenti, calzature e altri effetti personali inadeguati
- insufficienza o inadeguatezza delle conoscenze o della formazione

# LA MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI

Dove?

REPARTI DI DEGENZA

SALE OPERATORIE

SERVIZI SANITARI

SERVIZI DI SUPPORTO

# MOVIMENTAZIONE DEL PAZIENTE NON AUTOSUFFICIENTE

## E' NECESSARIA:

- per l'igiene quotidiana
- per aiutarlo ad alzarsi, per posizionarlo correttamente, per cambiargli posizione
- per il trattamento riabilitativo
- per il trasporto
- movimentazione del paziente prima dell'intervento
- movimentazione durante l'intervento (posizioni richieste dal tipo di intervento chirurgico in atto)
- movimentazione del paziente dopo l'intervento chirurgico



# MOVIMENTAZIONE DEI CARICHI, TRAINO, SPINTA, POSTURA

- immagazzinamento e distribuzione di farmaci ed altro materiale
- movimentazione di attrezzature diagnostiche, letti, ...
- movimentazione dei contenitori dei ferri chirurgici  
(da pochi Kg a contenitori fino a 15-20 Kg)
- posture obbligate e protratte nel tempo

# STRATEGIE OPERATIVE DI PREVENZIONE

- **valutazione del rischio da MMC**
- sorveglianza sanitaria
- **formazione/informazione**
- valutazione e bonifica ambientale
- **riorganizzazione del lavoro e migliore impiego delle risorse**
- schede tecniche di attrezzature ed ausili
- **verifica dei risultati**

# VALUTAZIONE DEL RISCHIO DA MMC

## I FASE: Colloquio informativo con la Caposala

- Carico assistenziale
- Numero e tipo di operatori in organico
- Tipologia di pazienti e manovre di movimentazione abitualmente effettuate
- Eventuale formazione del personale

## II FASE: Valutazione ambientale

## III FASE: Calcolo dell'indice di esposizione

# **SORVEGLIANZA SANITARIA**

A cura dei Medici Competenti, ovvero dei medici della U.O.  
Medicina Preventiva e del Lavoro

# **FORMAZIONE/INFORMAZIONE**

Rappresenta uno dei cardini fondamentali della prevenzione: se il lavoratore è informato sui rischi e formato su come affrontarli, la prevenzione diventa efficace

Si effettua tramite corsi di formazione teorico-pratici, addestramento all'utilizzo di ausili e attrezzature, manuali, poster, audiovisivi

# **VALUTAZIONE E BONIFICA AMBIENTALE**

- spazio intorno ai letti di degenza
- larghezza e apertura delle porte
- corridoi, percorsi e rampe
- spazi di manovra con ausili e attrezzature
- dotazione di maniglioni e corrimano nelle camere, nei servizi igienici e in corridoio
- servizi igienici e in particolare per pazienti non autosufficienti, tipologia e collocazione sanitari

# ***RIORGANIZZAZIONE DEL LAVORO***

- organizzazione e corretto impiego del personale nelle operazioni di MMC, in funzione delle attività giornaliere con utilizzo di istruzioni operative ed altri strumenti
- utilizzo corretto delle attrezzature ausiliari presenti
- richiesta di attrezzature necessarie in relazione alla tipologia dei pazienti e dell'organizzazione del lavoro

# SCHEDE TECNICHE

- preparazione di schede tecniche per ausili, attrezzature, arredi e sanitari ergonomici
- valutazione degli ausili più adatti alle necessità di movimentazione (scheda tecnica)
- consulenza per schede tecniche mirate

*N.B. la dotazione e l'utilizzo degli ausili fa scendere notevolmente l'indice di rischio*

# ERGONOMIA

(ergon=lavoro; nomos=legge naturale)

**scienza interdisciplinare che studia l'interazione  
uomo-macchina-ambiente di lavoro**

# POSTURA

**posizione che il corpo assume**

*può essere fissa se si mantiene nel tempo*

*o dinamica se varia con il movimento*

*la correttezza della postura richiede un*

*controllo volontario*

*e contribuisce a prevenire il mal di schiena*





Durante la mobilizzazione del paziente o del carico, la base di appoggio deve essere allargata con ginocchia semiflesse e tronco eretto



**Porsi il più possibile vicino al paziente o al carico da movimentare e se il peso da sollevare è posto vicino al suolo, flettere le ginocchia e non la schiena**



Evitare movimenti di torsione del tronco, specie se il tronco è già flesso; in taluni casi è meglio suddividere lo spostamento in più fasi



Utilizzare per lo spostamento del paziente, il trasferimento del proprio peso da un arto all'altro nella direzione del movimento (affondo), se necessario appoggiando un ginocchio sul letto del paziente



Per sostenere un carico troppo pesante, avvicinarlo al corpo evitando di incurvare la schiena



Nel movimentare carichi,  
meglio suddividere il peso sui due lati



Se è possibile, suddividere carichi di peso elevato in carico di peso minore



Se non è possibile suddividere un peso elevato, effettuare il sollevamento e lo spostamento in due operatori



Se si eseguono movimentazioni a  
postura fissa (in ginocchio o accucciati),  
cambiare spesso posizione o comunque  
alzarsi per rilassare e stirare i muscoli  
delle gambe e del tronco

Sollemandosi da terra eseguire i  
movimenti lentamente e mai a strappi,  
specie sotto sforzo



Nelle azioni di spinta o traino,  
è meglio spingere un peso che tirarlo



Se si sposta un grosso carico, appoggiarsi con la schiena al carico e spingere utilizzando la forza delle gambe lievemente piegate



Non sollevare un carico alzando le braccia al di sopra delle spalle; per spostare un peso in alto, salire su uno sgabello stabile o una scaletta

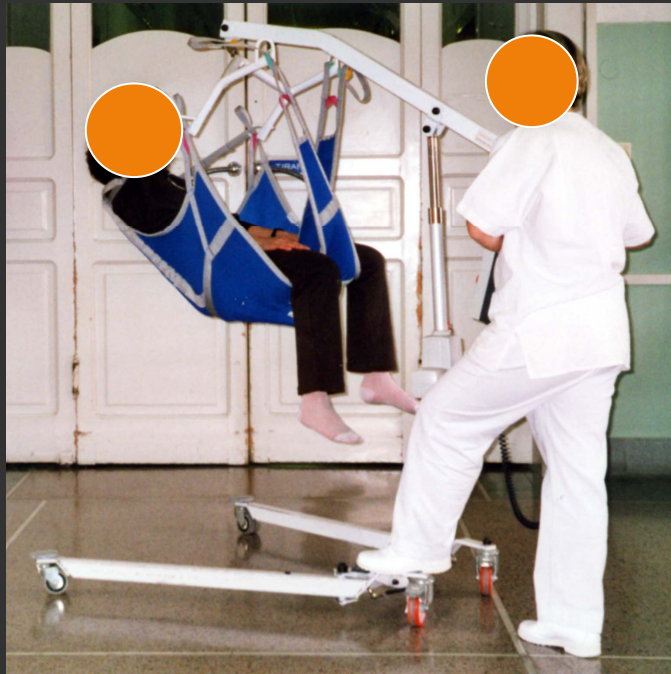


Se si sta a lungo in piedi, appoggiare alternativamente un piede su un rialzo ed evitare di incurvare la schiena

Non mantenere posizioni protratte in posizione eretta e flessione del tronco; per attività che lo richiedano (medicazioni, prelievi, ecc.) è preferibile sedersi, evitando di incurvare la schiena



Per la movimentazione dei carichi ricorrere ad attrezzature come carrelli e transpallet



Per la movimentazione dei pazienti, utilizzare gli ausili eventualmente presenti in reparto (sollevapazienti, ausili minori, ecc.)