

Disturbi muscolo-scheletrici nel settore HORECA

Introduzione

Il settore HORECA (industria alberghiera, ristorazione e catering) conta circa 7,8 milioni di addetti nell'Unione europea ed è caratterizzato da una percentuale elevata di piccole imprese, giovani, donne e migranti.¹ Le condizioni di lavoro possono essere difficili e particolarmente impegnative (soprattutto in ragione del contatto diretto con i clienti), i carichi di lavoro sono notevoli e gli orari di lavoro temporanei e irregolari² con un conseguente grave rischio di problemi di salute legati al lavoro, tra cui disturbi muscolo-scheletrici.

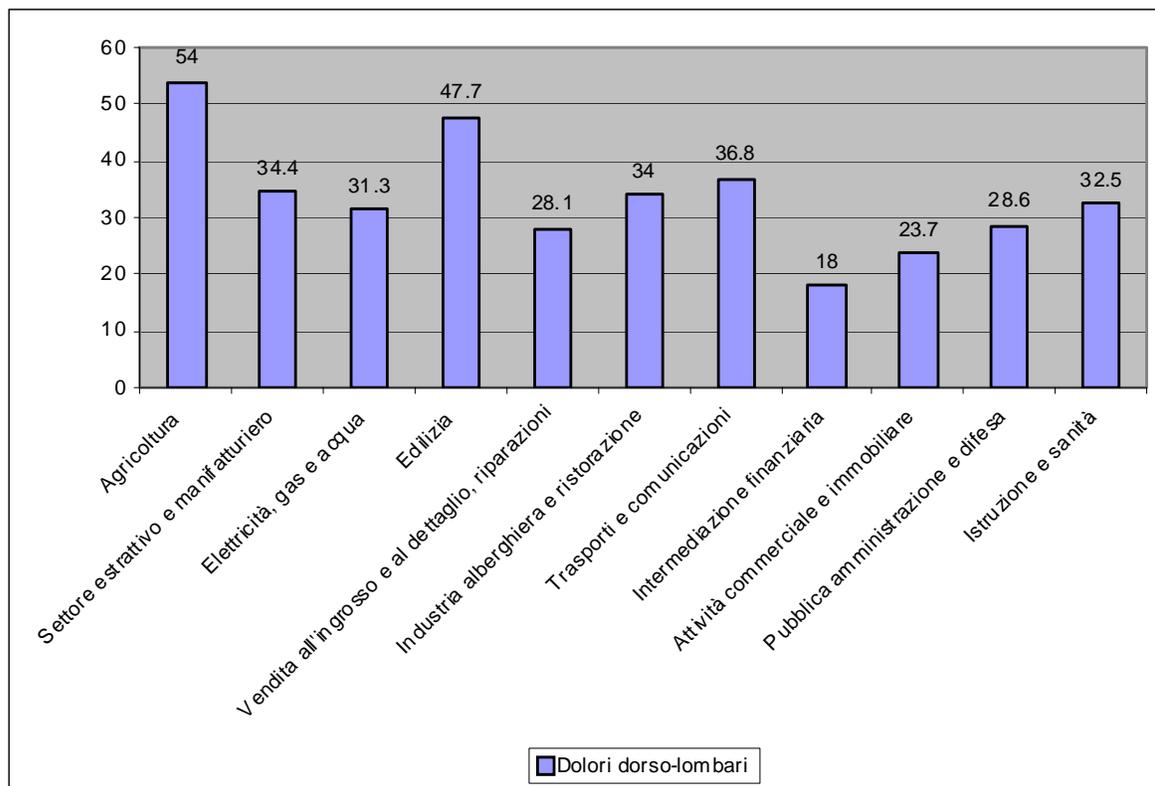
Dati statistici: i disturbi muscolo-scheletrici nel settore HORECA

Il carico di lavoro fisico è considerevole. Nel 2000, quasi il 55% degli addetti nell'Unione dei 15 riferiva che il lavoro svolto comportava posizioni dolorose o affaticanti, rispetto a un 45% complessivo per tutti i settori. Circa il 43% sosteneva che il lavoro implicava il trasporto o la movimentazione di carichi pesanti (rispetto a un 36% totale) e il 64% sottolineava la ripetitività dei movimenti di mani e braccia (rispetto a un 56% globale)³. Nel settore HORECA, i disturbi muscolo-scheletrici sono dunque diffusi: approssimativamente il 33% degli addetti nell'Unione dei 15 lamenta dolori dorso-lombari, all'incirca il 20,3% accusa dolori muscolari al collo, più o meno l'11,5% agli arti superiori e il 17,6% agli arti inferiori⁴. Nei paesi che hanno appena aderito all'Unione europea e nei paesi candidati all'adesione, il 34% degli addetti del settore HORECA soffre di dolori dorso-lombari⁵. Il dolore muscolare agli arti inferiori è più comune in tale settore che in altri.



Disturbi muscolo-scheletrici nel settore HORECA

Figura: % di addetti che accusano dolori dorso-lombari associati al lavoro,
UE-15, ESWC 2000



Che cosa sono i disturbi muscolo-scheletrici?

I disturbi muscolo-scheletrici associati al lavoro sono compromissioni di strutture del corpo come muscoli, articolazioni, tendini, legamenti, nervi, ossa e apparato circolatorio locale, causati o aggravati essenzialmente dal lavoro e dagli effetti dell'ambiente immediatamente circostante in cui il lavoro viene svolto.

La maggior parte dei disturbi muscolo-scheletrici sono cumulativi e risultano dall'esposizione ripetuta e prolungata a carichi di alta o bassa intensità. Tuttavia, i disturbi muscolo-scheletrici possono anche manifestarsi a seguito di traumi acuti, come fratture, subiti durante un infortunio.

Tali disturbi spesso interessano schiena, collo, spalle e arti superiori, ma possono anche estendersi agli arti inferiori. Alcuni disturbi muscolo-scheletrici, come la sindrome del tunnel carpale del polso, sono specifici



Disturbi muscolo-scheletrici nel settore HORECA

perché presentano segni e sintomi ben definiti. Altri, invece, sono aspecifici in quanto si manifestano unicamente sotto forma di dolori o disagi senza alcuna prova di un disturbo chiaramente circostanziato. Ciò non significa, però, che i sintomi non esistano.

I disturbi muscolo-scheletrici possono essere caratterizzati da fenomeni episodici perché i dolori spesso scompaiono per ricomparire mesi o anni dopo. Alcuni disturbi, viceversa, possono essere persistenti o irreversibili.

Perché gli addetti del settore HORECA sono particolarmente a rischio?

Gli addetti del settore HORECA sviluppano disturbi muscolo-scheletrici perché:

- il loro lavoro spesso comporta una stazione eretta prolungata e attività in posizioni scorrette,
- gran parte del loro lavoro è fisicamente impegnativo, stressante e comporta orari prolungati,
- nel settore sono impiegati molti lavoratori stagionali, che non hanno tempo di adattarsi al lavoro,
- il settore occupa molti giovani, che non hanno ancora sviluppato le capacità necessarie.

Fattori di rischio

Sono molti i fattori di rischio che possono concorrere allo sviluppo di disturbi muscolo-scheletrici. I fattori fisici più importanti sono legati alle posture assunte, ai livelli di forza esercitati, alla ripetitività dei gesti e alla durata, spesso prolungata, del lavoro senza tempi di riposo. I disturbi muscolo-scheletrici possono manifestarsi se uno o più fattori di rischio concomitanti sovraccaricano il sistema muscolo-scheletrico.

1. La postura è la posizione del corpo — comprese braccia e gambe — assunta durante il lavoro. Posture scorrette o improprie fanno sì che le articolazioni debbano restare in una posizione che non è quella neutra, più comoda, bensì quella prossima all'estremo della massima ampiezza di movimento. Anche assumere la medesima postura troppo a lungo è sconsigliabile. Tra gli esempi di posture non corrette, vi sono:

- braccia sollevate al livello della spalla o superiore,
- polsi piegati,
- schiena flessa o storta,
- collo piegato o testa girata,
- stazione eretta prolungata.



Disturbi muscolo-scheletrici nel settore HORECA

Tali posture sono associate a un maggiore rischio di lesioni e vanno per quanto possibile evitate.

Tabella 1: Esempi specifici riguardanti il settore HORECA

Luogo/mansione/soggetto interessato	Postura scorretta
Baristi/camerieri	Eccessiva distensione del corpo sui tavoli per servire e preparare il cibo; svolgimento di attività in spazi ristretti.
Personale di cucina	Piegamento verso il basso della testa per cucinare il cibo; eccessiva distensione del corpo per preparare il cibo; movimenti per prelevare il necessario; cucine progettate in maniera inadeguata; spazi di lavoro ristretti.
Personale ai piani	Eccessiva torsione ed estensione; per esempio, piegamento in avanti, stiramento, inginocchiamento per preparare letti e pulire stanze.
Personale generico	Progettazione inadeguata dell'ufficio; attività al computer in posizione eretta.

2. Nel lavoro si esercita **forza**, per esempio, per sollevare un collo pesante o mantenere il controllo di un utensile manuale. Quanta più forza si esercita, tanto maggiore è il rischio di lesioni. La quantità di forza dipende da molti fattori quali:

- peso, forma e presa (manuale) dell'oggetto da movimentare manualmente,
- posizione di un oggetto rispetto al corpo; per esempio, occorre più sforzo per trasportare un collo con le braccia distese e lontane dal corpo che tenendolo vicino a sé.



Disturbi muscolo-scheletrici nel settore HORECA

Tabella 2: Esempi specifici riguardanti il settore HORECA

Luogo/mansione/soggetto interessato	Forza/sollevamento
Baristi/camerieri	Trasporto di vassoi di servizio; trasporto di piatti; movimentazione di tavoli e sedie; trasporto di approvvigionamenti del ristorante; trasporto di rifornimenti di bevande e casse vuote.
Personale di cucina	Trasporto di colli di cibo sfuso; movimentazione pentolame; posizionamento di piatti e bicchieri in un carrello o contenitore.
Personale ai piani	Movimentazione di letti e mobili; trasporto di attrezzature da lavoro.
Personale generico	Trasporto di bagagli.

3. La ripetitività è il numero di ripetizioni di una sequenza di movimenti simile entro un tempo prestabilito. I movimenti ripetitivi sono pericolosi soprattutto se interessano le stesse articolazioni e gli stessi gruppi di muscoli. Quanto maggiore è il numero di ripetizioni, tanto maggiore è il rischio di lesioni. Frequenze superiori a 20 volte al minuto possono esporre polsi e mani a un livello di rischio elevato.

Tabella 3: Esempi specifici riguardanti il settore HORECA

Luogo/mansione/soggetto interessato	Movimento ripetitivo
Baristi/camerieri	Sparecchiamento, pulizia e apparecchiamento di tavoli; preparazione di cocktail; pulizia di bicchieri.
Personale di cucina	Spezzettamento e sminuzzamento nella preparazione del cibo; mescolamento.
Personale ai piani	Pulizia con aspirapolvere; lavaggio di finestre; pulizia con stracci.
Personale generico	Uso del mouse e della tastiera del computer; apertura di porte ai clienti.

4. La durata è il numero di minuti od ore nell'arco di una giornata o il numero di giorni nell'arco di un anno in cui l'addetto svolge un lavoro specifico senza tempi di riposo. In generale, quanto più lunga è la durata, tanto maggiore è il rischio di lesioni.



Disturbi muscolo-scheletrici nel settore HORECA

Questi quattro fattori di rischio principali, isolati o concomitanti, possono determinare se un lavoratore rischia di sviluppare disturbi muscolo-scheletrici.

Esistono tuttavia altri fattori che possono aggravare il rischio di disturbi muscolo-scheletrici, fattori associati a:

- ambiente di lavoro⁶:
 - clima fisico — temperatura, umidità e velocità dell'aria. La temperatura incide sui muscoli e il calore e l'umidità nella zona della cucina affatica facilmente il lavoratore facendolo sudare. Il sudore rende difficile reggere gli utensili, per cui occorre una forza maggiore per utilizzarli;
 - l'illuminazione può creare zone di ombra o riverberi, facendo muovere il lavoratore in posizioni scorrette per vedere più chiaramente il lavoro che sta svolgendo;
 - il rumore creato dalle attrezzature della cucina e dai clienti può causare perdita dell'udito e tensione nel corpo, provocando una postura non corretta e un rapido affaticamento;
 - la vibrazione di apparecchiature come un mixer induce cambiamenti nella circolazione sanguigna, provocando intorpidimento delle mani e necessità di usare più forza nella presa;
- caratteristiche e capacità individuali dell'addetto:
 - esperienza e familiarità con il lavoro;
 - formazione;
 - età del lavoratore;
 - corporatura del lavoratore, tra cui altezza, peso e forza;
 - stile di vita individuale;
 - disturbi (alla schiena) pregressi. Dolori dorso-lombari preesistenti sono il fattore predittivo più affidabile di successivi dolori alla zona lombare associati al lavoro⁷;
 - abbigliamento, calzature, dispositivi di protezione individuale;
- fattori di rischio psico-sociali e organizzazione del lavoro⁸:
 - carico di lavoro notevole e livelli elevati di stress causato dal lavoro;
 - condizioni di lavoro sfavorevoli come frequente carenza di personale, orari di lavoro prolungati, pressioni sul luogo di lavoro, mancanza di controllo o comportamento sgradevole dei clienti;
 - mancanza di supporto da parte di superiori, supervisori e colleghi.



Disturbi muscolo-scheletrici nel settore HORECA

Si è ipotizzato che, considerate nel loro complesso, sollecitazioni fisiche e mentali particolarmente impegnative possano aggravare il rischio di disturbi muscolo-scheletrici.⁹

Strategie di prevenzione e intervento

I datori di lavoro devono adeguare le strategie di prevenzione e intervento alle specifiche esigenze del settore HORECA. Per far sì che ogni aspetto del lavoro sia tenuto nella debita considerazione, in tale processo occorre coinvolgere i lavoratori interessati.

Valutazione dei rischi

I datori di lavoro sono tenuti, per legge, a tutelare la salute e la sicurezza della forza lavoro. Un datore di lavoro deve dunque valutare i rischi per la sicurezza e la salute nell'ambiente di lavoro e, ove del caso, migliorarne i livelli. Tale processo è detto valutazione dei rischi. Una valutazione dei rischi corretta dovrebbe analizzare tutte le operazioni standard e rispecchiare il modo in cui il lavoro viene effettivamente eseguito. I dipendenti sono chiamati a collaborare con il datore di lavoro e i supervisori nello svolgimento della valutazione. Di seguito è riportata una guida passo per passo.

Identificazione dei pericoli

La prima fase consiste nell'identificazione dei pericoli. Qualunque circostanza o condizione che crei un rischio di incidente è un pericolo. Le attività che sono riconosciute fattori di rischio per quanto concerne lo sviluppo di disturbi muscolo-scheletrici includono:

- movimentazione di carichi pesanti,
- attività svolte distendendo gli arti ad altezze superiori a quella della spalla,
- deambulazione o stazione eretta per ore senza tempi di riposo,
- piegamento e distensione per sparecchiare, pulire e apparecchiare tavoli e trasportare approvvigionamenti del ristorante,
- sollevamento di molti vassoi sovraccarichi di piatti e bicchieri.

Identificazione dei soggetti potenzialmente a rischio e delle possibili modalità di incidente

La seconda fase consiste nell'identificare i rischi e i soggetti che potrebbero subirli.

- I cuochi possono subire stiramenti al collo e irrigidimento muscolare a causa di una stazione eretta prolungata e del piegamento in basso della testa per spezzettare o sminuzzare.



Disturbi muscolo-scheletrici nel settore HORECA

- I lavapiatti possono accusare dolori alla schiena a causa di un piegamento prolungato e dal lavaggio dei piatti in un lavandino troppo profondo.

Valutazione dei rischi e decisione in merito agli interventi da intraprendere

La terza fase conclude la valutazione dei rischi e definisce gli interventi necessari.

- A livello individuale, per esempio, ausili meccanici per la spezzettatura e lo sminuzzamento possono prevenire lesioni dovute a sollecitazioni ripetitive?
- A livello organizzativo, è possibile variare le attività per evitare movimenti ripetitivi?

Interventi

Gli interventi devono essere volti innanzitutto a evitare che si verifichino infortuni, ma anche a ridurre la gravità qualora dovessero verificarsi. I lavoratori devono essere portati a conoscenza dei rischi e degli interventi che saranno intrapresi per la loro tutela.



Disturbi muscolo-scheletrici nel settore HORECA

Aspetti da valutare	Riduzione del rischio	Intervento possibile
Come ci si comporta al lavoro	<ul style="list-style-type: none"> - Evitare posture scorrette - Evitare piegamenti dei polsi o l'estensione verso l'alto delle dita - Evitare movimenti ripetitivi - Evitare la stazione eretta prolungata - Evitare distensioni prolungate - Limitare il numero di vassoi trasportati 	<ul style="list-style-type: none"> - Tenere i gomiti accostati al corpo quando si trasporta un vassoio - Bilanciare il vassoio su ambedue le braccia e le mani - Alternare lo svolgimento dei compiti tra le due mani - Farsi aiutare per spostare tavoli e sedie - Usare una barra poggiapiedi quando si cucina e si lavano i piatti¹⁰ - Indossare scarpe idonee - Usare superfici di lavoro ad altezza regolabile - Usare la tecnica di sollevamento corretta - Usare una scala per raggiungere oggetti sugli scaffali
Quali utensili si utilizzano	<ul style="list-style-type: none"> - Usare attrezzi progettati per rispondere alle proprie esigenze e agevolare il lavoro 	<ul style="list-style-type: none"> - Usare carrelli di servizio per trasportare piatti - Usare attrezzi di pulizia con una buona presa - Usare bocchette regolabili per il risciacquo¹¹ - Usare coltelli ergonomici che consentano al polso di restare dritto - Usare ausili meccanici per spezzettare, sminuzzare e mescolare cibi (mixer)
Dove si lavora	<ul style="list-style-type: none"> - Modificare la disposizione degli spazi di lavoro in cui si opera per agevolare i compiti svolti - Limitare la flessione della schiena - Evitare eccessive distensioni 	<ul style="list-style-type: none"> - Disporre qualcosa sul fondo del lavandino per renderlo meno profondo quando si lavano i piatti¹² - Riorganizzare gli spazi di lavoro per raggiungere più facilmente tutto il necessario; disporre gli



Disturbi muscolo-scheletrici nel settore HORECA

		oggetti di uso più frequente a un livello facilmente raggiungibile
Qual è la propria funzione	<ul style="list-style-type: none">- Accertarsi di avere le capacità necessarie per svolgere le mansioni di cui si è responsabili- Si ha un'invalidità temporanea o permanente?- Si è in stato interessante?	<ul style="list-style-type: none">- Chiedere assistenza quando si ritiene di averne bisogno- Usare attrezzature adatte alla propria corporatura- Richiedere una formazione pratica o un idoneo aggiornamento per poter svolgere il lavoro
Come è organizzato il lavoro	<ul style="list-style-type: none">- Ridurre l'accumulo di affaticamento o stress	<ul style="list-style-type: none">- Variare le proprie attività- Cambiare continuamente posizione

Riflessione su ciò che è stato fatto

È importante verificare che non si creino nuovi pericoli, per esempio per mani, arti superiori o collo, quando si introducono misure volte a ridurre i rischi per la schiena.

Formazione

La formazione pratica nell'ambiente di lavoro è fondamentale per prevenire disturbi muscolo-scheletrici. La formazione deve includere:

- tecniche di movimentazione manuale,
- disposizione della postazione di lavoro,
- identificazione dei fattori di rischio per i disturbi muscolo-scheletrici (cfr. sopra),
- uso sicuro ed ergonomico di attrezzature e utensili,
- uso di dispositivi di protezione individuale,
- uso di riposi o avvicendamenti per consentire un recupero al corpo.

Panoramica di politiche e normative esistenti in materia

A livello europeo, varie direttive riguardano direttamente o indirettamente i disturbi muscolo-scheletrici (cfr. tabella).



Disturbi muscolo-scheletrici nel settore HORECA

Direttive europee riguardanti i disturbi muscolo-scheletrici (giugno 2006)¹³

Direttiva	Argomento
89/391/CEE del 12/06/1989 Data di pubblicazione: 29/06/1989 Disponibile all'indirizzo: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/1	Direttiva quadro: Questa direttiva generale concernente l'attuazione di misure volte a promuovere il miglioramento della sicurezza e della salute dei lavoratori durante il lavoro non riguarda in maniera diretta i disturbi muscolo-scheletrici. Essa obbliga però il datore di lavoro ad adottare le misure necessarie per garantire la sicurezza e la salute dei lavoratori in ogni aspetto del loro lavoro.
89/654/CEE del 30/11/1989 Data di pubblicazione: 30/12/1989 Disponibile all'indirizzo: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/2	Ambiente di lavoro: Questa direttiva riguarda le prescrizioni minime in materia di sicurezza e salute per i luoghi di lavoro in uso e quelli utilizzati per la prima volta. Tali prescrizioni sono ampiamente descritte negli allegati della direttiva. I requisiti relativi alla libertà di movimento presso la postazione di lavoro sono rilevanti ai fini della prevenzione dei disturbi muscolo-scheletrici.
89/655/CEE del 30/11/1989 Disponibile all'indirizzo: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/3 89/656/CEE del 30/11/1989 Disponibile all'indirizzo: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/4 Data di pubblicazione: 30/12/1989	Attrezzature di lavoro, dispositivi di protezione individuale: Le direttive 89/655/CEE e 89/656/CEE riguardano l'idoneità delle attrezzature di lavoro e dei dispositivi di protezione individuale, idoneità che incide sul rischio di disturbi muscolo-scheletrici. Tutti i dispositivi di protezione individuale devono tenere conto dei requisiti di ergonomia e dello stato di salute del lavoratore e adattarsi perfettamente all'utilizzatore una volta eseguite eventuali regolazioni necessarie.
90/269/CEE del 29/5/1990 Data di pubblicazione: 21/06/1990	Movimentazione manuale di carichi (cfr. sotto)
90/270/CEE del 29/5/1990 Data di pubblicazione: 21/06/1990	Attrezzature munite di videoterminali (cfr. sotto)
93/104/CE del 23/11/1993 Data di pubblicazione: 13/12/1993 Disponibile all'indirizzo: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/74	Orario di lavoro: Questa direttiva riguarda l'organizzazione dell'orario di lavoro. Fattori quali lavoro ripetitivo, lavoro monotono, affaticamento e ritmi di lavoro possono aggravare il rischio di disturbi muscolo-scheletrici. La direttiva contiene le prescrizioni concernenti tali fattori (per esempio, riposi giornalieri, riposi settimanali, ferie annuali, lavoro notturno, lavoro a turni e ritmi di lavoro).
98/37/CE del 22/06/1998 Data di pubblicazione: 23/07/1998 Disponibile all'indirizzo: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/32	Macchine: Ravvicinamento delle legislazioni degli Stati membri relative alle macchine.



Disturbi muscolo-scheletrici nel settore HORECA

2002/44/CE del 25/06/2002 Data di pubblicazione: 06/07/2002 Disponibile all'indirizzo: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/19	Agenti fisici (vibrazioni): Esposizione dei lavoratori ai rischi derivanti dalle vibrazioni.
---	--

Le direttive più rilevanti ai fini della prevenzione dei disturbi muscolo-scheletrici sono:

Direttiva comunitaria 90/269/CEE (<http://osha.europa.eu/data/legislation/6>), che stabilisce le prescrizioni minime in materia di sicurezza e salute per la movimentazione manuale di carichi.

I datori di lavoro devono adottare misure appropriate per:

- evitare la necessità di una movimentazione manuale dei carichi da parte dei lavoratori,
- adottare le misure organizzative necessarie per ridurre il rischio qualora la movimentazione manuale non potesse essere evitata,
- garantire che i lavoratori siano adeguatamente informati in merito al peso di un carico, al suo centro di gravità o al suo lato più pesante nel caso in cui il contenuto di un imballaggio abbia una collocazione eccentrica,
- garantire un'adeguata formazione e informazioni precise sulla corretta movimentazione dei carichi.

Direttiva comunitaria 90/270/CEE (<http://osha.europa.eu/data/legislation/5>), la quale dispone le prescrizioni minime in materia di sicurezza e salute per le attività lavorative svolte su attrezzature munite di videoterminali.

I datori di lavoro sono tenuti a:

- esaminare le postazioni di lavoro,
- valutare le condizioni di sicurezza e salute,
- affrontare eventuali rischi per la vista, i problemi fisici e le questioni legate allo stress mentale.

Esiste anche una direttiva europea rilevante ai fini della prevenzione dei disturbi muscolo-scheletrici nei giovani, che rappresentano una percentuale notevole dei lavoratori nel settore HORECA. La direttiva attribuisce ai datori di lavoro la responsabilità di garantire che i rischi per i giovani siano ridotti al minimo. I giovani sono chiamati a collaborare con datori di lavoro e supervisori per garantire che seguano le migliori prassi in materia di procedure per la sicurezza e la salute nell'ambiente di lavoro.

Direttiva europea (94/33/CEE) (<http://osha.europa.eu/data/legislation/18>) relativa alla protezione dei giovani sul lavoro, che esorta a:

- tenere presente la mancanza di esperienza, consapevolezza e maturità dei giovani quando si valutano i rischi per la loro sicurezza e salute,
- procedere alla valutazione dei rischi prima che il giovane intraprenda il lavoro,



Disturbi muscolo-scheletrici nel settore HORECA

- tenere conto della valutazione dei rischi quando si stabilisce se al giovane vada vietato lo svolgimento di determinate mansioni.

I requisiti di altre direttive, norme e raccomandazioni europee, unitamente alle disposizioni nazionali dei singoli Stati membri, possono essere anch'essi rilevanti per quanto concerne le condizioni di lavoro dei giovani e la prevenzione dei disturbi muscolo-scheletrici.

Conclusioni e ulteriori informazioni

Posture scorrette, movimenti ripetitivi e movimentazione manuale di carichi, abbinati a condizioni di lavoro sfavorevoli, sono fattori che accomunano la maggior parte dei lavori nel settore HORECA. Questi e molti altri fattori possono determinare se un lavoratore è a rischio di sviluppare disturbi muscolo-scheletrici. Poiché tali disturbi sono difficili da curare e possono incidere gravemente, nel tempo, sullo stato di salute di un lavoratore, la prevenzione è fondamentale.

Per legge, il datore di lavoro deve prendersi cura della salute e della sicurezza dei lavoratori. Spetta al datore di lavoro valutare i rischi presenti nell'ambiente di lavoro e migliorare i livelli di sicurezza e salute per tutti i lavoratori.

Tra i vari consigli che è possibile rivolgere ai lavoratori, va sempre ricordato che, quando si svolgono lavori ripetitivi o che richiedono forza, occorrono tempi di riposo sufficienti, è necessario muoversi spesso e cambiare frequentemente posizione di lavoro e, infine, è sempre bene prestare attenzione ai sintomi premonitori come la sensazione di affaticamento e indolenzimento alla fine di una giornata lavorativa.

Risorse informative

Sono disponibili molte informazioni specifiche sui disturbi muscolo-scheletrici, anche in riferimento al settore HORECA, unitamente a informazioni di carattere più generale. Di seguito vengono riportate alcune fonti esemplificative.

Informazioni specifiche

"Sprains and strains in the young workers in the Restaurant and catering industry", consultabile all'indirizzo

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

Informazioni sul controllo e la prevenzione dei disturbi muscolo-scheletrici sono reperibili sotto vari titoli; per esempio, "serving", "clean-up" e "sprains & sprains".



Disturbi muscolo-scheletrici nel settore HORECA

Schede descrittive per diversi tipi di lavori forniscono indicazioni su come evitare infortuni quando si lavora in fast food, portinerie, drogherie, uffici e cinema.

<http://www.uwworksafe.com/worksafe/teens/teenFactSheets.php>

“How I beat RSI” è consultabile all’indirizzo: <http://www.howibeatrsi.com/>
Questo sito web racconta come un giovane è riuscito a liberarsi dei disturbi muscolo-scheletrici.

Per una guida alla formazione in materia di sicurezza rivolta specificamente alla ristorazione, consultare quella pubblicata dalla Commission on Health and Safety and Workers’ Compensation californiana:

<http://www.dir.ca.gov/CHSWC/SBMRMaterials.htm>

Informazioni generali

La Health and Safety Commission britannica offre consulenza ai lavoratori sui dolori dorso-lombari e informazioni sulla valutazione dei rischi per vari lavori e diverse mansioni: <http://www.hse.gov.uk/msd/>

“Safety tip sheets — preventing injuries from ergonomic hazards” della Commission on Health and Safety and Workers’ Compensation californiana è consultabile all’indirizzo:

<http://www.dir.ca.gov/CHSWC/SBMRMaterials.htm>



Disturbi muscolo-scheletrici nel settore HORECA

¹ Klein Hesselink J, Houtman I, van den Berg R, van den Bossche S, van den Heuvel F. "EU hotel and restaurant sector: work and employment conditions". Dublino, Irlanda: EFILWC, 2004.

² Houtman ILD, Andries F, Berg R van den & Dhondt S. "Sectoral profiles of working conditions". Dublino, Irlanda: EFILWC, 2002.

³ Fondazione europea per il miglioramento delle condizioni di vita e di lavoro. "European survey on working conditions, 1995-2000". Consultabile all'indirizzo: <http://www.eurofound.eu.int/working/surveys/index.htm>.

⁴ Fondazione europea per il miglioramento delle condizioni di vita e di lavoro. "European survey on working conditions, 1995-2000". Consultabile all'indirizzo: <http://www.eurofound.eu.int/working/surveys/index.htm>.

⁵ Fondazione europea per il miglioramento delle condizioni di vita e di lavoro. "Working conditions in the acceding and candidate countries 2001". Consultabile all'indirizzo: <http://www.eurofound.eu.int/ewco/surveys/ccindex.htm>

⁶ Workers' compensation board Northwest Territories and Nunavut. "Safety and the young worker – students manual". Consultabile all'indirizzo: http://www.wcb.nt.ca/publications/S_YWStudentManual.pdf

⁷ Op De Beeck R and Hermans V. "Research on work-related low back disorders". Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, 2000, pag. 67.

Consultabile all'indirizzo:
http://www.osha.eu.int/publications/reports/204/lowback_en.pdf

⁸ Houtman ILD, Andries F, Berg R van den & Dhondt S. "Sectoral profiles of working conditions". Dublino, Irlanda: EFILWC, 2002.,

Klein Hesselink J, Houtman I, van den Berg R, van den Bossche S, van den Heuvel F. "EU hotel and restaurant sector: work and employment conditions". Dublino, Irlanda: EFILWC, 2004.

⁹ Devereux JJ, Vlachonikolis IG, Buckle PW. "Epidemiological study to investigate potential interaction between physical and psychosocial factors at work that may increase the risk of symptoms of musculoskeletal disorders of the neck and upper limb". *Occup Environ Med* 2002; 59: 269-77.



Disturbi muscolo-scheletrici nel settore HORECA

Dempsey PG, Filiaggi AJ. "Task demands and musculoskeletal discomfort among restaurant wait staff". *Ergonomics* 2006:93-106.

¹⁰ Teen worker safety in restaurants – etool,

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

¹¹ Teen worker safety in restaurants – etool,

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

¹² Teen worker safety in restaurants – etool,

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

¹³ Roland Gauthy. "Musculoskeletal disorders: where we are, and where we could be" 2005, Consultabile all'indirizzo: <http://hesa.etui-rehs.org/uk/dossiers/files/Newsletter27p22-27-en.pdf>