



Disturbi dorso-lombari legati all'attività lavorativa Sintesi della relazione dell'Agencia

In Europa i disturbi dorso-lombari legati all'attività lavorativa, che includono i dolori e le lesioni dorso-lombari, rappresentano un problema crescente e rilevante. Questo foglio di informazione sottolinea i risultati chiave raggiunti dalla relazione dell'Agencia che ha studiato l'estensione, le cause e i fattori di rischio legati all'attività lavorativa illustrando le reali strategie preventive dei disturbi dorso-lombari. La relazione fa riferimento soltanto ai disturbi dorso-lombari ma alcune conclusioni potrebbero essere ugualmente applicate ad altre tipologie di problemi dorsali legati all'attività lavorativa.

Dimensioni del problema

Alcuni studi attestano che tra il 60 e il 90 % della popolazione soffre di disturbi dorso-lombari durante la vita e che tra il 15 e il 42 % della popolazione ne è affetto almeno una volta nella vita (le cifre variano in relazione al campione di popolazione considerato e a cosa si intende per dolore alla schiena). I dati del sondaggio europeo condotto dalla Comunità europea sulle condizioni lavorative (1) rivelano che il 30 % dei lavoratori europei soffre di dolori alla schiena, un disturbo prioritario nella lista dei malori legati all'attività lavorativa. In un'altra recente relazione dell'Agencia (2) alcuni Stati membri dell'Unione europea hanno constatato l'aumento delle lesioni derivanti da lavori manuali e delle lesioni dorsali.

La maggior parte dei pazienti guarisce completamente dopo un solo episodio di dolore dorso-lombare (tra il 60 e il 70 % guarisce entro 6 settimane, tra il 70 e il 90 % entro 12 settimane) ma l'assenza incrementa la percentuale di tempo sottratto all'attività lavorativa (3) (4). Inoltre il tasso di ricorrenza dei disturbi dorso-lombari è piuttosto alto; in un anno si attesta fra il 20 e il 44 % e nell'arco di una vita sono state riportate ricorrenze fino all'85 %. Una schiena lesionata diventa molto sensibile ed è quindi maggiormente suscettibile a ricadute specialmente se sul luogo di lavoro esistono fattori di rischio che non sono stati corretti.

I disturbi dorso-lombari possono manifestarsi in tutti i settori e in tutte le occupazioni lavorative, tuttavia molti studi hanno dimostrato che alcuni settori e alcuni gruppi di occupazione sembrano essere particolarmente a rischio. Gruppi ad alto rischio sono considerati ad esempio gli agricoltori, i muratori, i falegnami, gli autisti inclusi i camionisti e i conducenti dei trattori, gli infermieri e i collaboratori sanitari, coloro che si occupano delle pulizie, gli inservienti e i collaboratori domestici. Per quanto riguarda la distinzione tra i sessi, i disturbi dorso-lombari in Europa colpiscono in egual modo uomini e donne (1).

Sebbene in materia non esistano dati precisi, le stime fornite dagli Stati membri mostrano che i costi per la sanità relativi alla totalità delle malattie connesse all'attività lavorativa oscillano tra il 2,6 % e il 3,8 % del prodotto interno lordo (5). Queste cifre tuttavia potrebbero essere superiori ma risulta difficile valutare esattamente i costi sociali; secondo uno studio effettuato dai Paesi Bassi (6), nel 1991 la totalità dei costi sociali relativi ai disturbi dorsali corrispondeva all'1,7 % del prodotto interno lordo.

Origini dei disturbi dorso-lombari

I disturbi dorso-lombari comprendono i problemi alla spina dorsale come l'ernia e la spondilolistesi e lesioni ai tessuti molli. Alcuni studi epidemiologici attestano che i fattori ergonomici negativi presenti sul luogo di lavoro si sommano al normale processo degenerativo dell'età e contribuiscono a provocare disturbi dorso-lombari in una schiena sana oppure ad accelerare i cambiamenti in atto in una schiena infortunata. Tali elementi aumentano il carico o lo sforzo sulla schiena e sono evidenti in varie situazioni: sollevamento di pesi, torsione del tronco, piegamenti del corpo, movimenti scorretti, allungamenti e posizioni statiche. I settori a rischio sono le attività che implicano lavoro fisico e manuale e la guida di veicoli (la vibrazione di tutte le parti del corpo rappresenta un'ulteriore aggravante di questi disturbi).

Le radiografie o le scansioni ossee riescono a diagnosticare le patologie della spina dorsale ma non rilevano i disturbi muscolari e le altre lesioni dei tessuti molli che rientrano quindi nel 95 % di casi di disturbi dorso-lombari «non specificati». Per prevenire e ridurre tutti i tipi di dolori dorso-lombari si consiglia il comune approccio illustrato di seguito.

Rischi legati all'attività lavorativa

Molte pubblicazioni hanno cercato di determinare i fattori di rischio dei disturbi dorso-lombari, esaminando gli elementi fisici, individuali e/o psicosociali. Gli studi epidemiologici che sottolineano i fattori di rischio psicologici legati all'attività lavorativa sono nettamente inferiori agli studi che evidenziano l'importanza dell'elemento carico fisico a cui vengono necessariamente associati fattori biomeccanici. Tuttavia la connessione tra fattori psicosociali e disturbi dorso-lombari è sempre più manifesta, soprattutto se in concomitanza di fattori fisici. Inoltre l'incidenza dei disturbi dorso-lombari è stata fortemente associata ai lavori psicologicamente demotivanti e alla scarsa organizzazione del lavoro. I principali fattori di rischio legati all'attività lavorativa sono elencati nel riquadro 1.

Riquadro 1 — Fattori lavorativi che incrementano il rischio di disturbi dorso-lombari

Aspetti fisici del lavoro:

- lavoro fisico pesante;
- sollevamento e maneggiamento di carichi;
- posizioni scorrette (sollevamento di pesi, torsioni del tronco e posizioni statiche);
- vibrazioni su tutto il corpo (guida dei camion).

Fattori psicosociali sul lavoro:

- scarso supporto sociale;
- attività monotona.

Organizzazione del lavoro:

- scarsa organizzazione del lavoro;
- contenuti lavorativi demotivanti.

Strategie ed efficacia della prevenzione

Le strategie preventive dei disturbi dorso-lombari sono orientate ad un intervento congiunto sul luogo di lavoro e sulla salute poiché è stata dimostrata la necessità di un approccio integrato di entrambi gli elementi per affrontare efficacemente il problema. Sui luoghi di lavoro aumenta il sostegno ad interventi ergonomici basati su un approccio dei sistemi oppure «olistico» che esamina in egual modo il lavoratore e le incidenze dell'attrezzatura, dell'ambiente lavorativo e dell'organizzazione del lavoro. L'efficacia dell'approccio ergonomico dipende in maniera rilevante dalla totale partecipazione dei lavoratori.

Nel riquadro 2 viene riportata una sintesi delle principali strategie preventive: le strategie di primo intervento (eliminazione delle cause) e prevenzione secondaria (cura e riabilitazione). Secondo gli esperti occorre focalizzare l'attenzione sulla prevenzione primaria senza perdere di vista la totalità dei fattori. Alcuni studi attestano ad esempio l'inefficacia della formazione dei lavoratori dissociata dal reale miglioramento dei fattori ergonomici sul posto di lavoro; la formazione di base dovrebbe includere le metodologie di rilevamento dei rischi potenziali, le azioni da intraprendere e le tecniche sicure per il maneggiamento di pesi.

Riquadro 2 — Strategie preventive dei disturbi dorso-lombari sul luogo di lavoro

- Sollecitazioni fisiche ridotte
- Miglioramento dell'organizzazione del lavoro
- Educazione/training (come parte di un approccio integrato)
- Cure mediche e riabilitazione
- Strategie conoscitive e comportamentali (ad esempio, strategie personalizzate per la gestione del problema).

I datori di lavoro europei dispongono di un importante strumento informativo per proteggere i lavoratori dalle lesioni dorsali derivanti dall'attività manuale: la «direttiva sulla movimentazione manuale dei carichi» (direttiva 90/269/CEE del Consiglio) (7), elaborata allo scopo di prevenire i rischi di disturbi dorsali durante la movimentazione manuale di carichi. La direttiva si basa sulla situazione attuale e comprende i requisiti minimi per la sanità e la sicurezza legati all'approccio ergonomico insieme ad un elenco di fattori di rischio elencati nel programma stesso. I datori di lavoro dovrebbero considerare attentamente questi fattori di rischio al momento della valutazione e della scelta delle misure preventive. Questi fattori comprendono:

- peculiarità del carico (carico pesante o difficile da sostenere);
- sforzo fisico necessario (sforzo intenso, torsione del busto o posizione del corpo instabile);
- caratteristiche dell'ambiente lavorativo (spazio insufficiente per lo svolgimento dell'attività o altri elementi che ostacolano la corretta posizione del lavoratore; ad esempio il lavoratore è costretto a svolgere la sua attività ad altezze troppo elevate oppure su pavimenti ineguali che rappresentano rischi di inciampo o di scivolamento);
- esigenze connesse all'attività (attività o sforzi prolungati, periodi di recupero fisiologico insufficienti, distanze troppo grandi per il trasporto di carichi, ritmo lavorativo imposto);
- fattori individuali (indumenti e altri effetti personali che possono restringere i movimenti del lavoratore, conoscenza o formazione inadeguate).

La distinzione tra disturbi dorso-lombari e altri problemi alla schiena legati all'attività lavorativa sarebbe alquanto artificiale poiché non esiste un confine netto tra disturbi dorsali e muscoloscheletrici. È necessario elaborare un approccio comune a tutti i disturbi muscoloscheletrici sul luogo di lavoro [consultare ad esempio le relazioni e le informazioni sui disturbi ossei e muscolari (8) (9) (10) disponibili nel sito dell'Agenzia].

Necessità di ricerca e consenso comunitario

La letteratura in materia indica l'approccio ergonomico, presentato nella «direttiva sulla movimentazione manuale dei carichi», come punto di partenza per i datori di lavoro. A sostegno di tale scelta, nella relazione si suggerisce di focalizzare la ricerca futura sulle metodologie di attuazione dell'approccio ergonomico includendo:

- studi validi sulle strategie di intervento «olistiche» (applicazione dell'ergonomia integrata alla riabilitazione e al controllo della salute fisica);
- studi sullo sviluppo e sul controllo dei metodi di rilevamento dei rischi pratici, applicabili nei luoghi di lavoro;
- studi sulle conseguenze dei fattori di rischio combinate alla valutazione pratica.

Secondo alcune proposte, la ricerca dovrebbe essere focalizzata in futuro sulle strategie preventive per le lesioni procurate da un ambiente lavorativo inadeguato; è possibile tuttavia considerare alcune analisi di laboratorio del problema (tecniche di misurazione dell'esposizione al rischio, misurazioni del movimento unite allo studio delle proprietà biochimiche e biomeccaniche dei legamenti, delle vertebre e della colonna vertebrale).

Ulteriori informazioni

Informazioni più dettagliate per prevenire i disturbi muscoloscheletrici sono disponibili sulla pagina Web dell'Agenzia, <http://osha.eu.int> dove

sono scaricabili gratuitamente i testi integrali delle pubblicazioni. In tale sito sono presenti inoltre vari «fogli di informazione» e relazioni. Per alcune soluzioni ai rischi da DMS è possibile consultare il sito http://europe.osha.eu.int/good_practice/

Bibliografia/Riferimenti

1. Condizioni di lavoro nell'Unione europea (sintesi dell'inchiesta 1996) — Fondazione europea per il miglioramento delle condizioni di vita e di lavoro
2. «Le condizioni di sicurezza e di salute sul lavoro negli Stati membri dell'UE» — Relazione dell'Agenzia, 2000
3. Andersson GBJ, *Epidemiological features of chronic low-back pain* (Caratteristiche epidemiologiche dei dolori dorso-lombari cronici), articolo del *The Lancet* 1999, volume 354, pagg. 581-585.
4. Hillman M, Wright A, Rajaratnam G, Tennant A, Chamberlain MA, *Prevalence of low back pain in the community: implications for service provision in Bradford, UK* (Prevalenza di disturbi dorsali nella Comunità europea: conseguenze sulle disposizioni di servizio di Bradford, Regno Unito), articolo del «*Journal of Epidemiology Community Health*» (Giornale sulla salute epidemiologica della Comunità europea), 1996, volume 50, pag. 347-352.
5. Foglio di informazione «L'impatto economico delle condizioni di sicurezza e di salute sul lavoro negli Stati membri dell'Unione europea» — Relazione dell'Agenzia, 1998; disponibile nel sito <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/>
6. Van Tulder MW, Koes BW, Bouter LM, *A cost-illness study of back pain in the Netherlands* (Studio sui costi malattia relativi ai dolori dorsali effettuato nei Paesi Bassi), articolo del *Pain* 1995, volume 62, pagg. 233-240.
7. La pagina Web dell'Agenzia fornisce un link che collega alla legislazione comunitaria e alle pagine degli Stati membri dove sono consultabili la legislazione nazionale e le linee guida: <http://europe.osha.eu.int/legislation/>
8. Foglio di informazione «Disturbi muscoloscheletrici degli arti superiori e del collo legati all'attività lavorativa» — Relazione dell'Agenzia, 2000; disponibile nel sito <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/>
9. Foglio di informazione «I disturbi da stress fisici ripetuti negli Stati membri dell'UE» — Relazione dell'Agenzia, 2000; disponibile nel sito <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/>
10. Riferimenti all'articolo *Good practice MSDs* (Pratiche corrette da applicare per evitare i DMS); disponibile nel sito dell'Agenzia http://europe.osha.eu.int/good_practice/

Come ottenere la relazione

È possibile scaricare gratuitamente il testo completo in lingua inglese della relazione dal sito dell'Agenzia all'indirizzo:

<http://agency.osha.eu.int/publications/reports/lowback/>. È possibile ordinare presso EUR-OP, l'Ufficio delle pubblicazioni ufficiali delle Comunità europee, Lussemburgo (<http://eur-op.eu.int/>), oppure dagli agenti commerciali, la copia cartacea intitolata «Work-related Low Back Disorders» (Disturbi dorso-lombari legati all'attività lavorativa), di Op De Beeck, R. e Hermans, V., edita dall'Agenzia Europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, anno 2000, ISBN 92-95007-02-6. Il prezzo in Lussemburgo è pari a 7 euro (IVA esclusa).

Questo foglio di informazione è disponibile in tutte le lingue dell'UE nel sito: <http://agency.osha.eu.int/publications/factsheets/>

La relazione

L'Agenzia europea ha pubblicato la relazione di una ricerca informativa sui disturbi dorso-lombari legati all'attività lavorativa che illustra le attuali conoscenze relative all'argomento. Questo lavoro è stato realizzato dall'Institute for Occupational Safety and Health (Prevent) [Istituto per la sanità e la sicurezza sul lavoro], Belgio.