

Rischio sul lavoro per le lavoratrici gestanti

Nel Decreto Legislativo n. 81 del 2008 viene stabilito come il datore di lavoro debba adattare le **misure di protezione in azienda alle esigenze di lavoratori particolarmente sensibili, incluse le donne in stato di gravidanza e i minori.** Infatti, lo svolgimento di orari di lavoro prolungati e l'assunzione di posture erette protratte nel tempo sottopongono le lavoratrici gestanti a un affaticamento che può aggiungersi alla stanchezza preesistente, dovuta all'aumento del volume addominale.

Anche la postura seduta assunta da videoterminaliste o addette alla catena di montaggio può determinare potenziali rischi, quali: disturbi muscolo-scheletrici, trombosi agli arti inferiori o infiammazioni vaginali.

Per **evitare l'insorgenza di patologie muscolo-scheletriche**, le lavoratrici appartenenti a queste categorie professionali devono assumere una posizione frontale rispetto al video avvalendosi di una sedia regolabile in altezza e inclinazione, poggiare bene i piedi sul pavimento, collocare lo schermo del video frontalmente a una distanza dagli occhi pari a circa 50-70 cm ed effettuare pause praticando esercizi di rilassamento per schiena, collo e arti.

L'incremento della lordosi lombare e lo spostamento del centro di gravità, invece, possono causare problemi nella **movimentazione manuale dei carichi**. Per non gravare sulla schiena, nuocere al feto o provocare un parto prematuro è importante che la lavoratrice fletta le gambe facendo leva su queste nel sollevare merce da terra.