

## Valutazione rischio movimentazione manuale dei carichi

Il rischio da **movimentazione manuale di carichi** caratterizza *“le operazioni di trasporto o di sostegno di un carico ad opera di uno o più lavoratori, comprese le azioni del sollevare, deporre, spingere, tirare, portare o spostare un carico, che, per le loro caratteristiche o in conseguenza delle condizioni ergonomiche sfavorevoli, comportano rischi di patologie da sovraccarico biomeccanico, in particolare dorso-lombari”* (Dlgs. 81/08).

I lavoratori dei settori sanità, agricoltura, edilizia e industria, per le mansioni previste nelle proprie attività, sono i più esposti a tale rischio. L'impegno fisico che richiede una movimentazione manuale di carichi può provocare un'accelerazione del battito cardiaco e del ritmo respiratorio e può condurre a conseguenze per la salute quali: discopatie, lombalgie, cervicalgie e lesioni alla colonna vertebrale.

I **pericoli per la spina dorsale** possono derivare da inidoneità alla mansione del soggetto, mancato addestramento di quest'ultimo, tipo di carico (peso, manovrabilità, ingombro, etc.), sforzo necessario (movimenti bruschi, torsioni del corpo o posizioni instabili), luogo di lavoro (pavimentazione, aerazione, spazio libero, etc.) e aspetti legati all'attività (ritmo di lavoro, pause e distanze da percorrere).

Ove possibile, occorre ridurre al minimo la movimentazione manuale di carichi avvalendosi di misure organizzative e apparecchiature meccaniche. Per prevenire eventuali infortuni è opportuno, inoltre, pianificare i movimenti da fare in modo da afferrare correttamente il carico, sapere dove si deve poggiare, assicurarsi che non vi siano ostacoli sul percorso e, se l'operazione è svolta con qualcun altro, coordinandosi sui movimenti da eseguire. Infine, è importante che il soggetto sollevi il peso collocandolo vicino al corpo, tenendo la schiena dritta, flettendo le gambe nel sollevamento e mantenendo le braccia verso il basso.