

LA MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI

COSE DA RICORDARE

PERCHE PUO' ESSERE PERICOLOSA ☹️

La movimentazione manuale dei carichi può comportare rischi di patologie da sovraccarico biomeccanico, in particolare dorso-lombari.

Può causare **disturbi diretti** come:

- distorsioni
- lombalgie (mal di schiena) e lombalgie acute (“colpo della strega”)
- ernie del disco
- strappi muscolari

Può causare anche **effetti indiretti** quali:

- ustioni (caduta di carichi ustionanti o caldi)
- lesioni (caduta di carichi taglienti o acuminati)
- contusioni o fratture
- cadute causate dalla riduzione dello spazio visivo dovuto all'ingombro del carico

COME PREVENIRE I RISCHI 😊

Prima di sollevare un carico, prepara l'operazione e assicurati:

- di sapere dove stai andando
- che la zona in cui devi operare sia libera da ostacoli
- di afferrare il carico con sicurezza
- che le tue mani, il carico e le eventuali maniglie non siano scivolosi
- se stai eseguendo l'operazione con un'altra persona, concordate prima come procedere.

Quando sollevi un carico:

- posiziona i piedi accanto al carico, piegando il tronco sopra l'oggetto da trasportare (se ciò non fosse possibile, tieni il corpo molto vicino al carico)
- utilizza la muscolatura delle gambe per sollevare il carico
- tieni la schiena ben eretta
- tieni il carico il più possibile vicino al corpo
- solleva e trasporta il carico con le braccia distese verso il basso.

RICORDA CHE IL CARICO 😊

- **non deve essere troppo grande**
→ se il carico è ingombrante, diventa impossibile rispettare le regole di base per il sollevamento e il trasporto, pertanto la muscolatura si affatica più rapidamente
- **non deve essere difficile da afferrare**
→ la conseguenza può essere un incidente dovuto al fatto che il carico è scivolato di mano; i carichi con bordi spigolosi o contenenti materiali pericolosi ti possono ferire.
- **non deve essere instabile o sbilanciato**
→ ciò causa sovraccarico della muscolatura e affaticamento, dato che il centro di gravità dell'oggetto è lontano dal centro del tuo corpo
- **non deve essere difficile da raggiungere**
→ il fatto di dover stendere le braccia o di dover piegare o ruotare il tronco per poter raggiungere il carico implica un maggiore sforzo muscolare
- **non deve avere forma o dimensioni tali da impedirti di vedere**
→ in questo caso, aumentano le possibilità che tu cada o urti qualcosa o qualcuno

E' UTILE SAPERE CHE 😊

Non esiste un peso esatto che può essere considerato sicuro per tutti: un peso di 20-25 kg può essere troppo pesante da sollevare per la maggior parte delle persone (per i pesi limite di riferimento nelle condizioni ottimali puoi fare riferimento alla tabella **C.1 della norma ISO 11228**).

Per una popolazione lavorativa adulta (età compresa fra i 18 e i 45 anni), la massa di riferimento è individuata in 25 kg per i maschi e in 20 kg per le femmine, al fine di garantire la protezione di almeno il 90% della popolazione lavorativa. Per i maschi di età inferiore a 18 anni o superiore a 45 anni, la massa di riferimento è individuata in 20 Kg, mentre per le femmine di età inferiore a 18 anni o superiore a 45 anni, la massa di riferimento è individuata in 15 Kg.