

Alleggerisci il carico!

Sollevamento e spostamento di carichi



Presentazione PowerPoint per le scuole

Svolgimento

Parte 1: **Fondamenti, struttura della schiena**

Trasmissione di sapere di base

Parte 2: **Fattori che influenzano il trasporto di carichi**

Sensibilizzazione ai pericoli sul luogo di lavoro

Parte 3: **Comportamento personale. Dipende da te!**

Sollevarre e portare i carichi i maniera corretta

Alleggerisci il carico!

Sollevamento e lo spostamento di carichi



Parte 1: Fondamenti, struttura della schiena

Vero o falso?



Verranno mostrate diverse affermazioni.

Chi ritiene che un'affermazione sia corretta alza la mano.

Vero o falso?

Sollevare e portare carichi nuoce generalmente alle persone.

Falso: Il corpo ha bisogno di compiere degli sforzi per restare in forma.

Sollevare e portare carichi in maniera scorretta ha effetti negativi solo temporanei.

Falso: Sollevare e portare carichi in maniera scorretta può provocare danni duraturi e influire fortemente sulla sua salute in età avanzata.

Sollevare carichi con la schiena curva non è sano per la sua schiena.

Vero: Con la schiena curva i dischi intervertebrali vengono sollecitati in modo irregolare.

Qualità di vita duratura

Utilizzare la tecnica corretta per sollevare e spostare carichi aiuta a

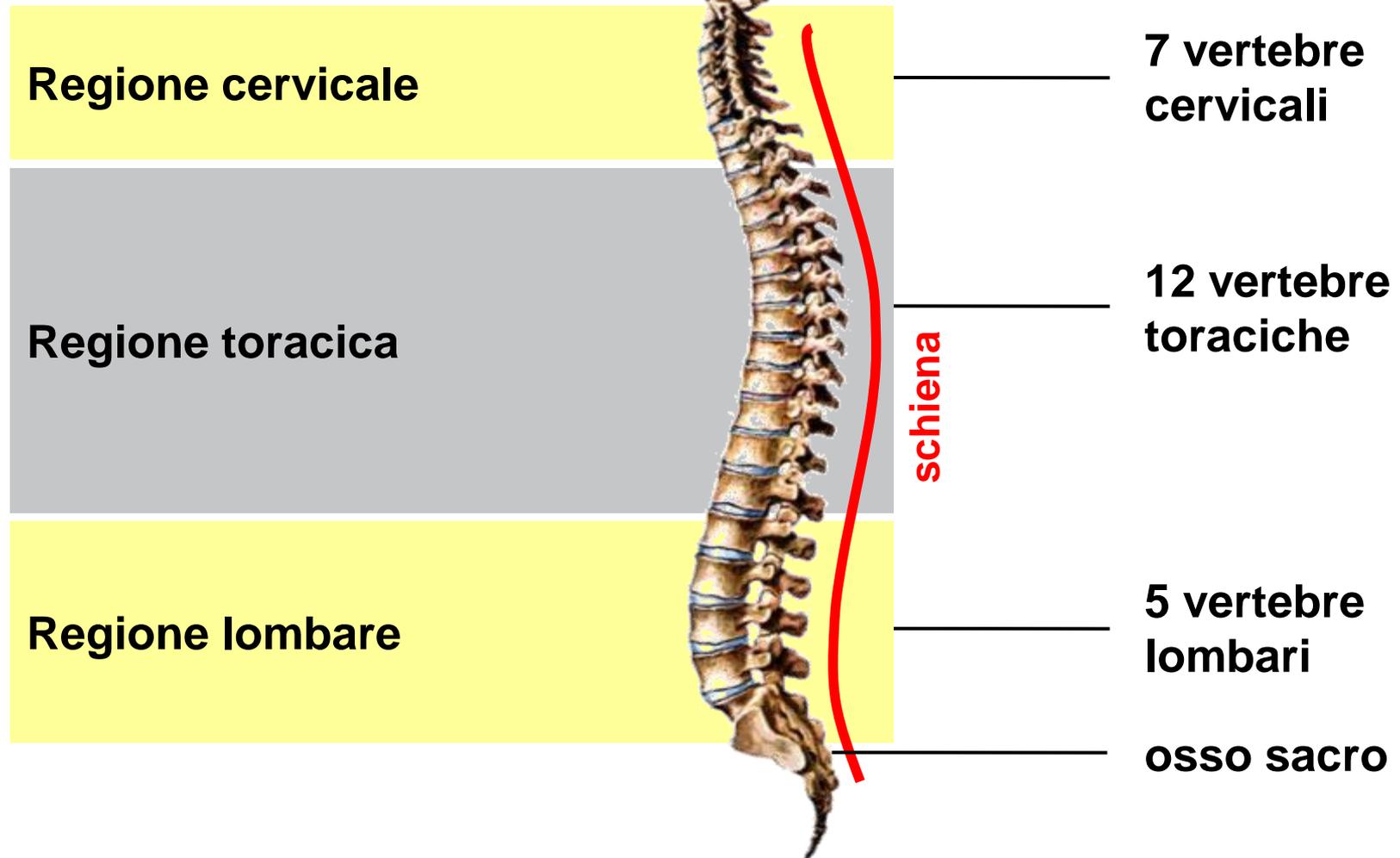
... mantenere la salute

... conservare la capacità lavorativa

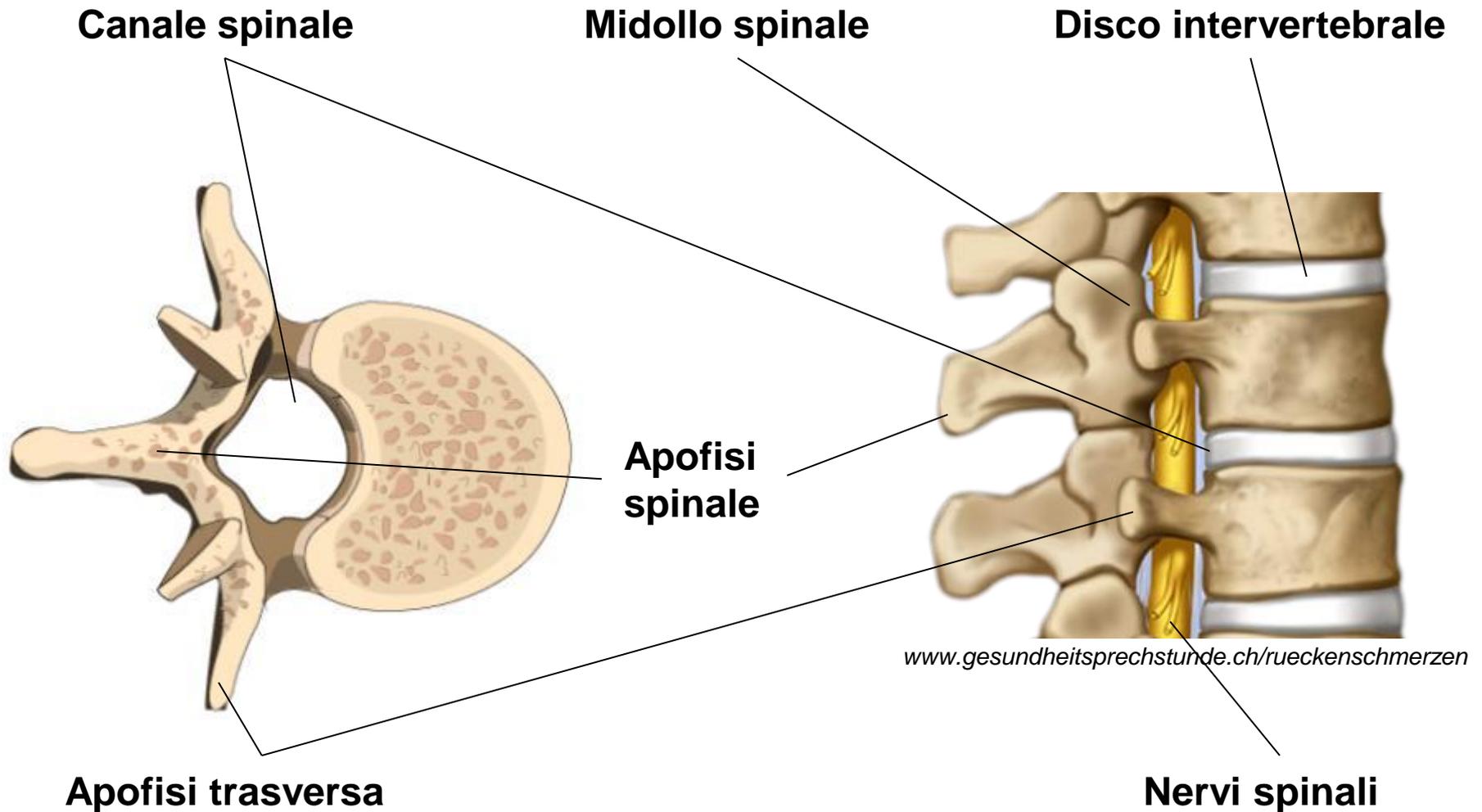
... restare in forma anche in età avanzata.

Sollevare e portare carichi troppo pesanti o in modo scorretto può avere conseguenze negative su tutto l'apparato locomotore.

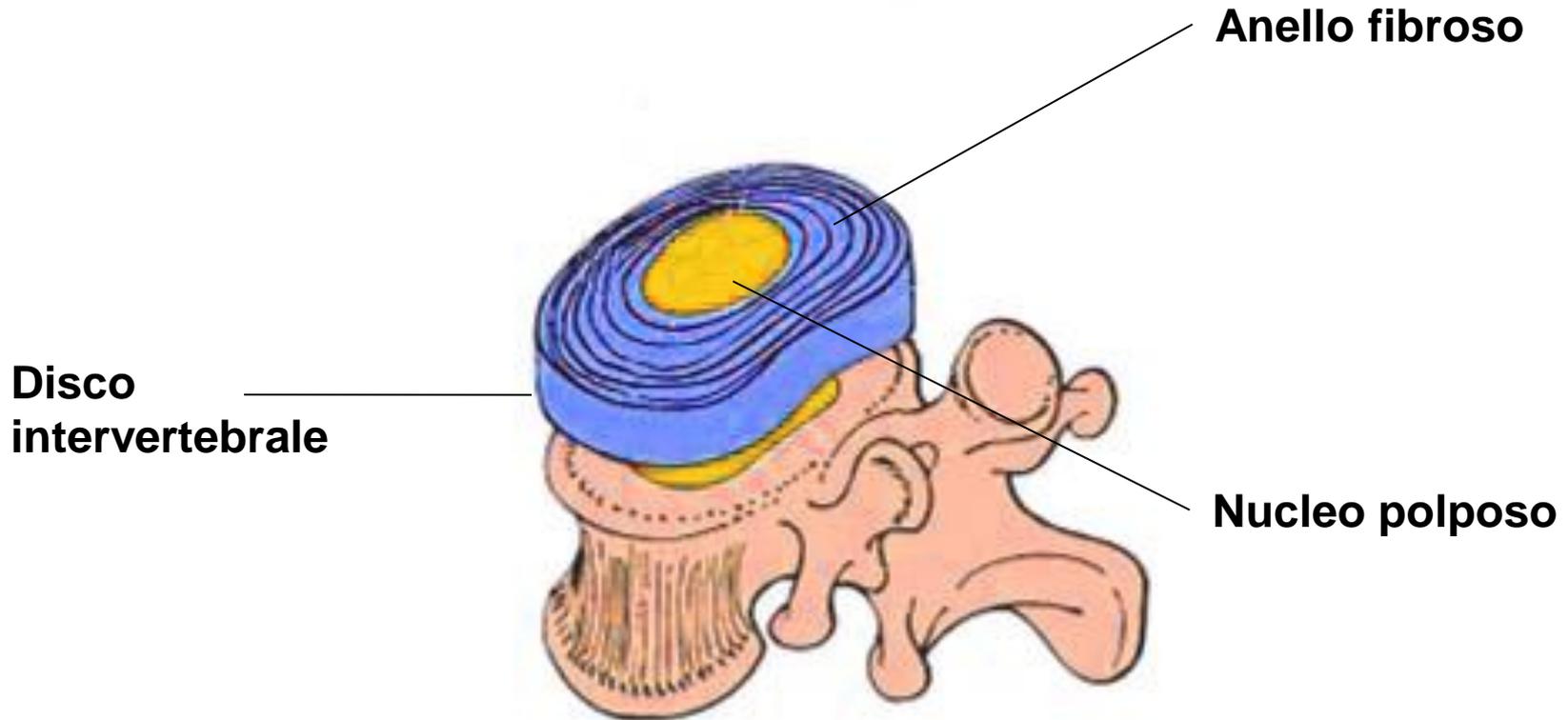
Struttura della schiena - la colonna vertebrale



Struttura della schiena - vertebre

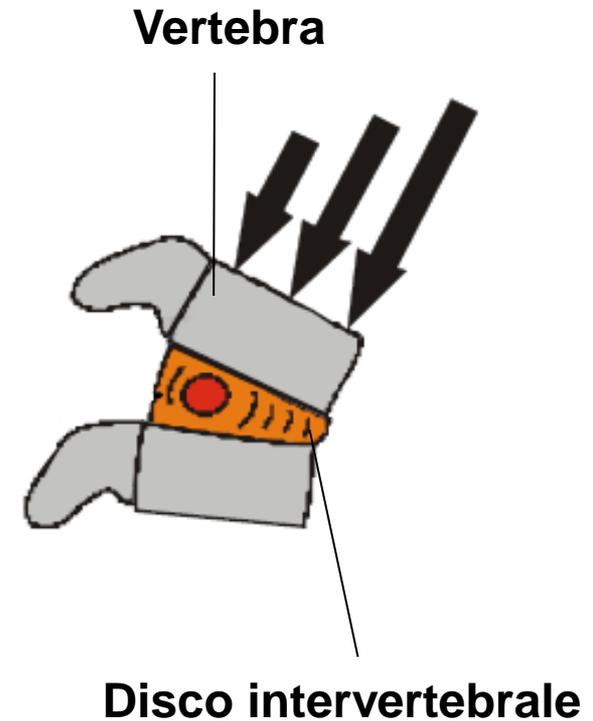
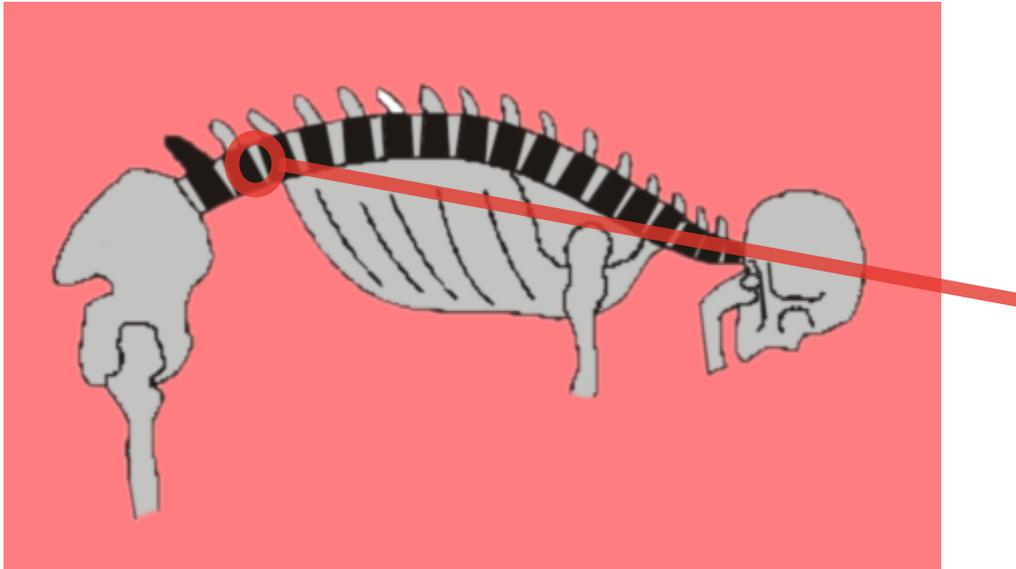


Struttura della schiena - dischi intervertebrali



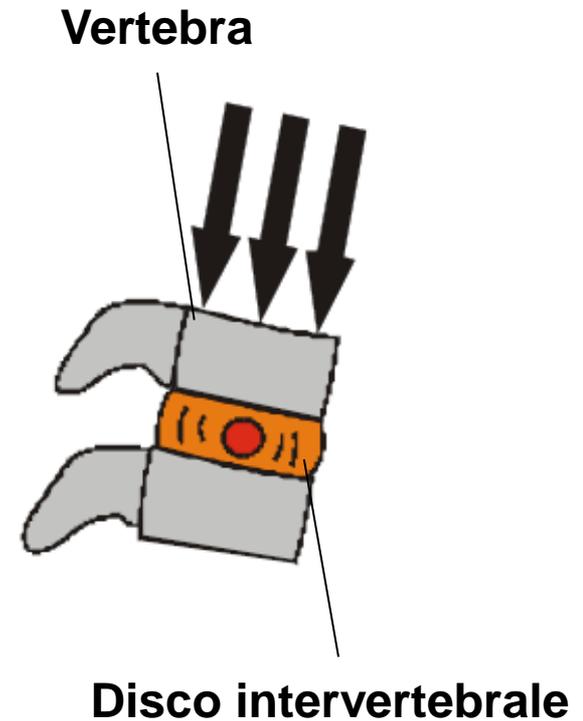
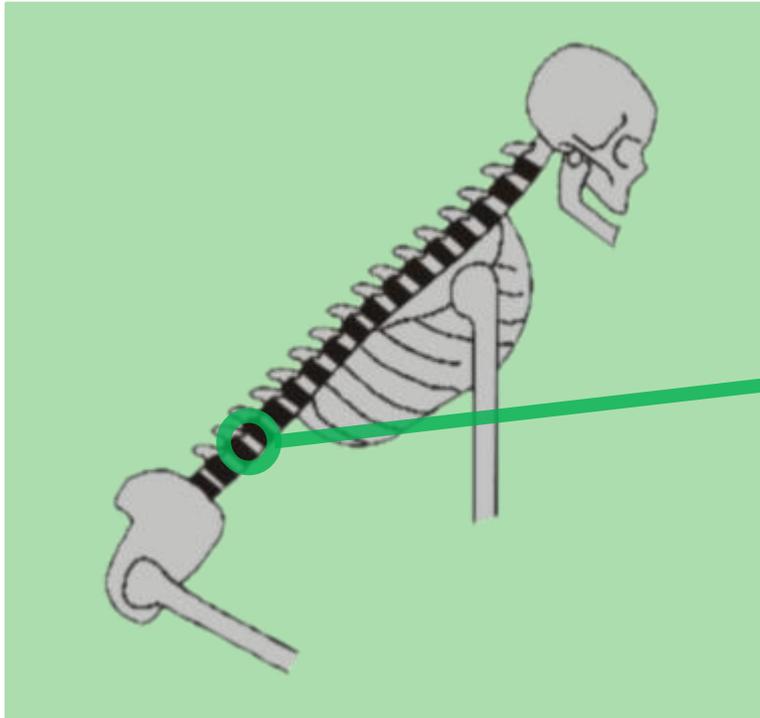
Sollecitazione dei dischi intervertebrali

Schiena curva



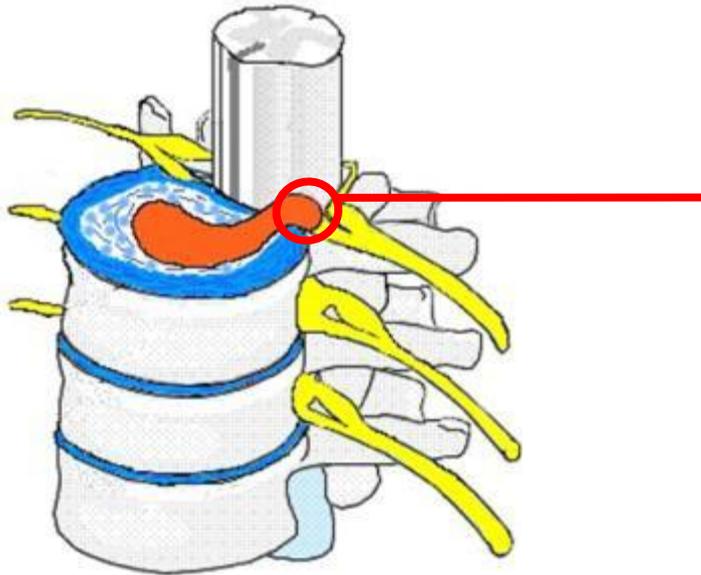
Sollecitazione dei dischi intervertebrali

Schiena dritta



Ernia del disco

Quando si sollevano carichi con la schiena curva i dischi intervertebrali sono sollecitati in maniera irregolare e ciò può provocare ...



- uno strappo dell'anello fibroso.
- una fuoriuscita di massa gelatinosa che preme sul midollo osseo.
- dolori, ma anche paralisi.

Compito: valutare la sollecitazione della schiena

Risponda alle seguenti domande e discuta i risultati con un partner:

- Quali erano le informazioni più importanti in questa parte della presentazione?
- Ha portato spesso carichi in maniera scorretta?
- Ha già sentito tensioni o dolori dopo aver sollevato carichi pesanti?

Riepilogo

Da ritenere

Il sollevamento e il trasporto di carichi con la schiena curva aumenta la pressione sui dischi intervertebrali e li sollecita in maniera irregolare.

Il nucleo polposo viene spinto all'indietro e i dischi possono strapparsi.

Alleggerisci il carico!

Sollevamento e lo spostamento di carichi



Parte 2: Fattori che influenzano lo spostamento di carichi

Vero o falso?



Verranno mostrate diverse affermazioni.

Chi ritiene che un'affermazione sia corretta alza la mano.

Vero o falso?

Non esistono valori di riferimento per il sollevamento di carichi.

Falso: Il valore massimo del carico è di 25 kg per gli uomini e di 15 kg per le donne.

Alleggerendo la muscolatura della schiena per un periodo prolungato, la schiena può riprendersi.

Falso: Bastano due mesi di riposo a letto perché la muscolatura della schiena si atrofizzi in misura tale che la colonna vertebrale non è più sostenuta a sufficienza.

Fra i 20 e i 35 anni l'uomo è in grado di trasportare i carichi più pesanti.

Vero: Fra i 20 e i 35 anni la colonna vertebrale è più resistente.

Napo – Nessuna presa



Fattori che influenzano il processo di sollevamento e di spostamento



Età
Sesso
Corporatura
Forma fisica
Stato di salute

Essere umano



Peso
Forma
Volume
Baricentro
Stabilità
Prendibilità
Maneggevolezza
Temperatura
Viscosità

Carico



Percorso, Altezza,
Frequenza, Tecnica
di sollevamento
Distanza di trasporto
Caratteristiche del
percorso
Illuminazione
Clima
Abbigliamento
Mezzi ausiliari

Situazione

Valori di massima dei carichi



Valori di massima dei carichi:

- 25 kg per gli uomini
- 15 kg per le donne

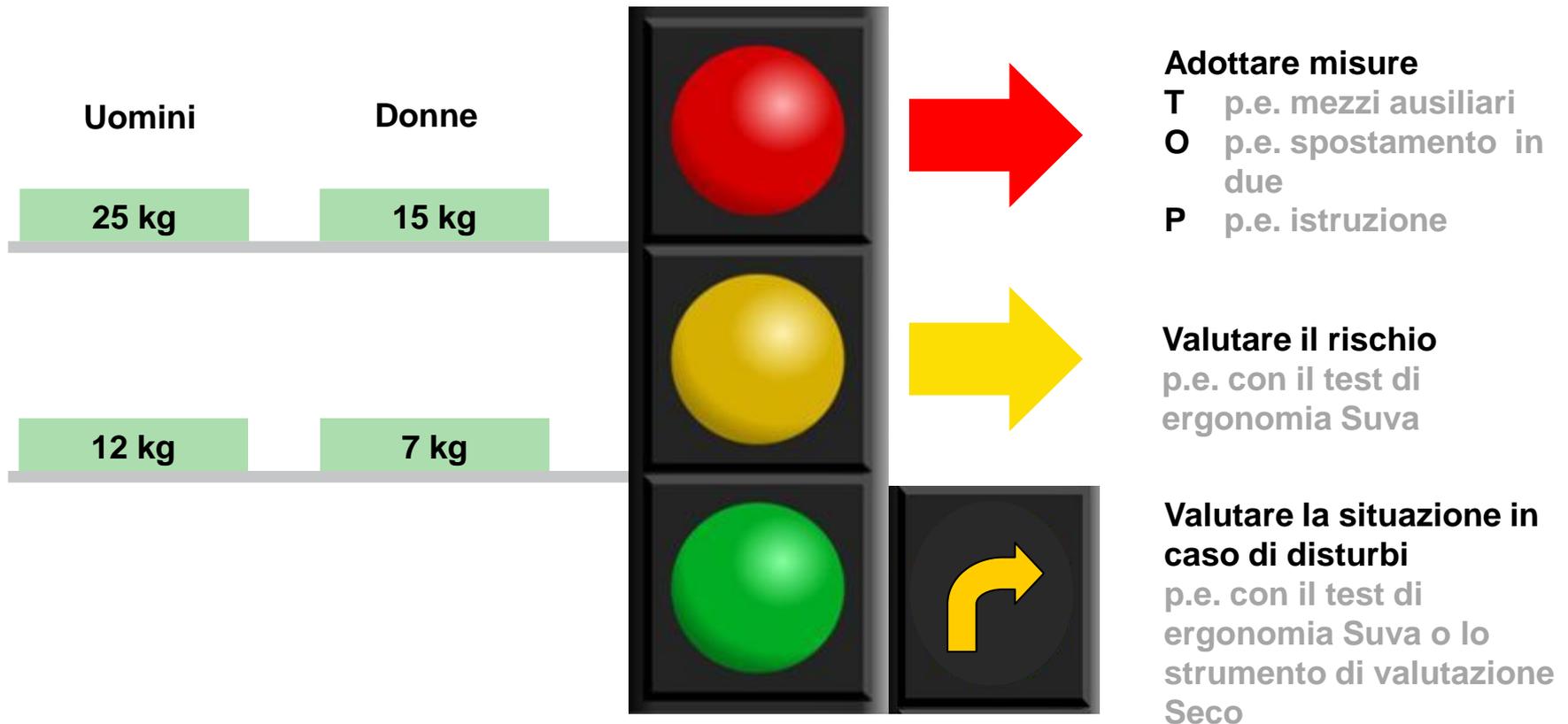
Effettuare una valutazione del rischio in caso di movimentazione regolare di carichi:

- da 12 kg per gli uomini
- da 7 kg per le donne

Carichi – Età – Sesso

Età	UOMINI	DONNE
16 - 18	19 kg	12 kg
18 - 20	23 kg	14 kg
20 - 35	25 kg	15 kg
35 - 50	21 kg	13 kg
> 50	16 kg	10 kg

Valori di massima dei carichi, misure



Obblighi del datore di lavoro

Mettere a disposizione l'infrastruttura meccanica e attrezzature di lavoro adatte

Istruire i collaboratori sul sollevamento e lo spostamento corretto dei carichi

Informare i collaboratori sui possibili rischi

Adeguare l'impiego del personale e i processi lavorativi



Obblighi del dipendente

Seguire le indicazioni del datore di lavoro

Utilizzare i mezzi ausiliari messi a disposizione in maniera appropriata

Segnalare i problemi al diretto superiore



Categorie professionali a rischio

Categorie professionali a rischio elevato

Edilizia

Agricoltura e selvicoltura

Orticoltura / Girardinaggio

Spedizione di mobili



Categorie professionali a rischio

Categorie professionali a rischio elevato

Assistenza a malati e anziani

Settore dei trasporti / Commissionamento

Costruzione di macchine e metallurgia

Servizio sanitario e di soccorso



Rischi nel tempo libero

Sollevarre e portare carichi troppo pesanti o in maniera scorretta

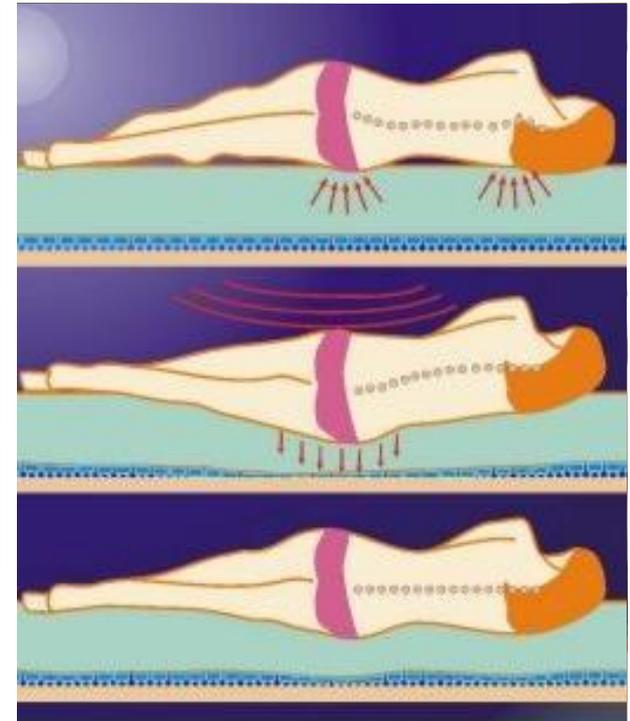
Posizionamento inadeguato del computer o del televisore

Assumere posizioni inadatte da seduti, p.e. davanti al computer o del televisore

Discipline sportive con forte sollecitazione della colonna vertebrale

Moto insufficiente

Cattiva posizione durante il sonno, p.es. su un materasso troppo duro o troppo morbido



Discipline sportive a rischio

Tennis

Badminton e Squash

Sci e Snowboard

Ginnastica artistica e trampolino

Pattinaggio artistico

Canotaggio

Nuotare a rana o a crawl



Compito: valutare la sollecitazione del corpo

Discuta le seguenti domande con un partner:

- Quanto è rischiosa la sua professione in relazione alla schiena se si comporta in maniera corretta?
- Come si è comportato finora?
- Quanto è sollecitata la sua schiena durante il tempo libero?

Compito: valutare la situazione sul luogo di lavoro

Discutete in coppia e valutate:

- Come vengono rispettati i valori di massima nella sua azienda?
- Come si rispettano le persone più giovani e quelle più anziane?
- Quali mezzi ausiliari adatti sono a disposizione?
- Utilizza questi mezzi ausiliari?

Riepilogo

Da ritenere

I valori massimi per i carichi sono di 25 kg per gli uomini e di 15 kg per le donne.

Durante il tempo libero occorre compensare la sollecitazione della schiena sul luogo di lavoro.

Alleggerisci il carico!

Sollevamento e lo spostamento di carichi



Parte 3: Comportamento personale. Dipende da te!

Vero o falso?



Verranno mostrate diverse affermazioni.

Chi ritiene che un'affermazione sia corretta alza la mano.

Vero o falso?

La tecnica di sollevamento non è rilevante – l'importante è che il carico non sia troppo pesante.

Falso: Anche sollevare un carico leggero assumendo una posizione sbagliata può sollecitare eccessivamente la schiena.

Sollevare carichi da una posizione molto raccolta non fa bene.

Vero: Piegando le gambe al massimo si potrebbero sovraccaricare le articolazioni del ginocchio.

Portare il carico vicino al corpo diminuisce la sollecitazione della colonna vertebrale.

Vero: Se il carico viene portato lontano dal corpo, il braccio di leva allungato aumenta il carico della colonna vertebrale.

Sollevare e portare correttamente – regole basilari

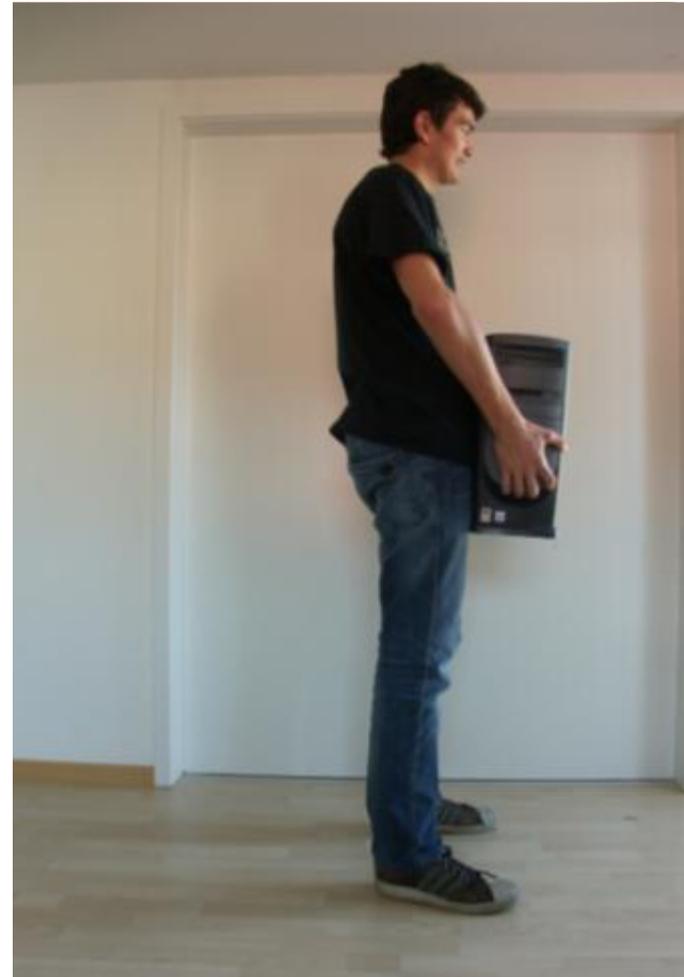
1. Avere una posizione stabile

2. Flettere le ginocchia

3. Afferrare il carico in modo sicuro

4. Sollevare con la schiena dritta

5. Tenere il carico vicino al corpo



Da evitare nel sollevamento e spostamento

Schiena piegata

Colonna vertebrale curva

Movimenti di sollevamento bruschi

Torsione del busto quando si porta un carico

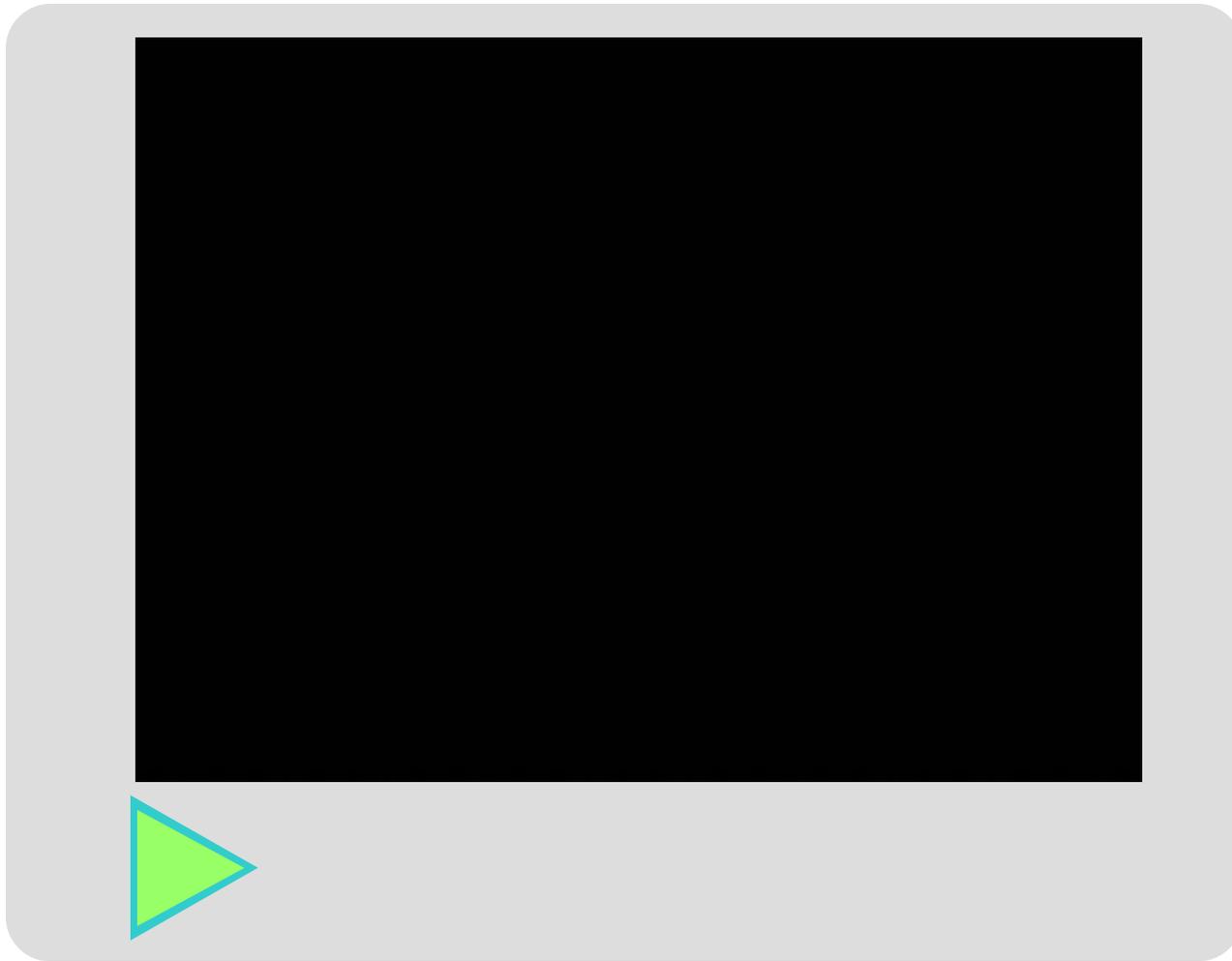
Sollevare e portare carichi pesanti da un solo lato

Piegare le ginocchia al massimo

Visuale non libera durante il porto di carichi



Napo – Lavoro di gambe



Fallo correttamente!

Schiena diritta...

...anziché colonna vertebrale curva.



Sollevarre lentamente...

...anziché strappare bruscamente.



Fallo correttamente!

Fare un passo intermedio...

...anziché girare il busto.



Piegare le ginocchia con un angolo di 90° ...

...anziché abbassarsi fino al massimo.



Fallo correttamente!

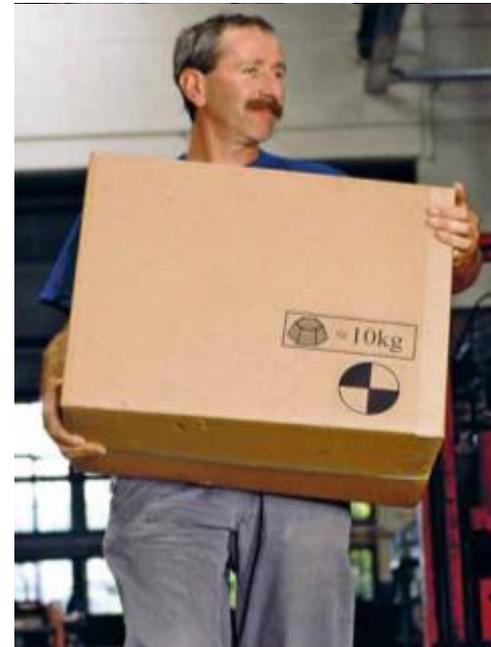
Distribuire il carico su entrambi i lati...

...anziché caricare un solo lato.

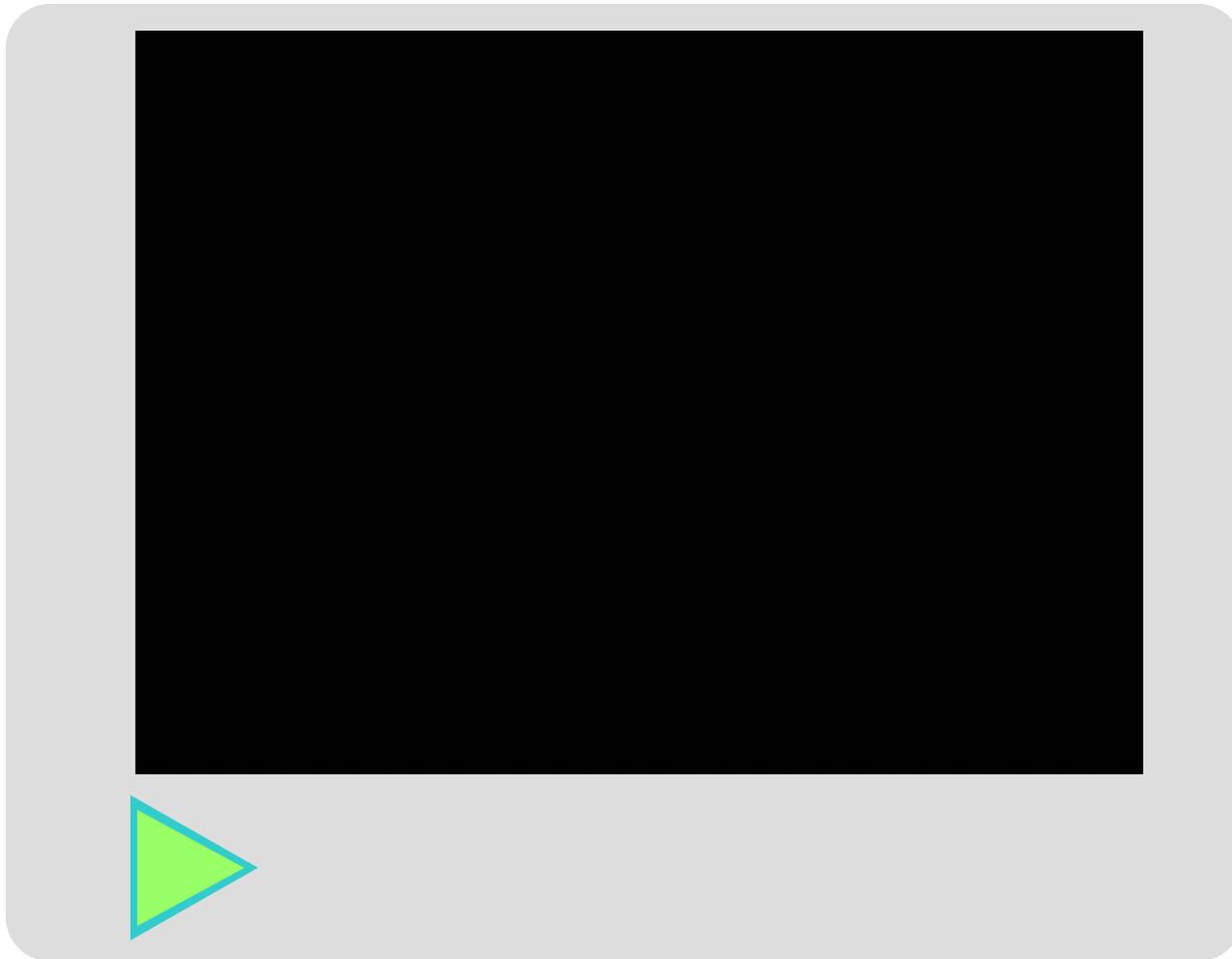


Avere una visuale libera...

...anziché brancolare nel buio.



Napo – Tienimi stretto



Compito: sollevare e portare correttamente

Esegua con la sua sedia i 5 passi per il sollevamento e lo spostamento corretti.

1. Avere una posizione stabile
2. Flettere le ginocchia
3. Afferrare il carico in modo sicuro
4. Sollevare con la schiena dritta
5. Tenere il carico vicino al corpo

Allenarsi sollevando e portando i carichi in modo corretto



Sollevare e portare correttamente rafforza la mia muscolatura!

Napo – La sfida



Portare carichi in due

È meglio sollevare e trasportare oggetti ingombranti e pesanti in due per alleggerire la schiena.

Compito:

Sollevare un tavolo in due.

- Non cercare di fare il forzuto!
- Comunicare con il partner.



Mezzi ausiliari per sollevare e trasportare



Carrello elevatore a forche



Elevatore per fusti



Carrello saliscale



Presca magnetica



Tavolo elevatore



Inclinatore

Prevenzione: comportamento in azienda

Utilizzare i mezzi di trasporto

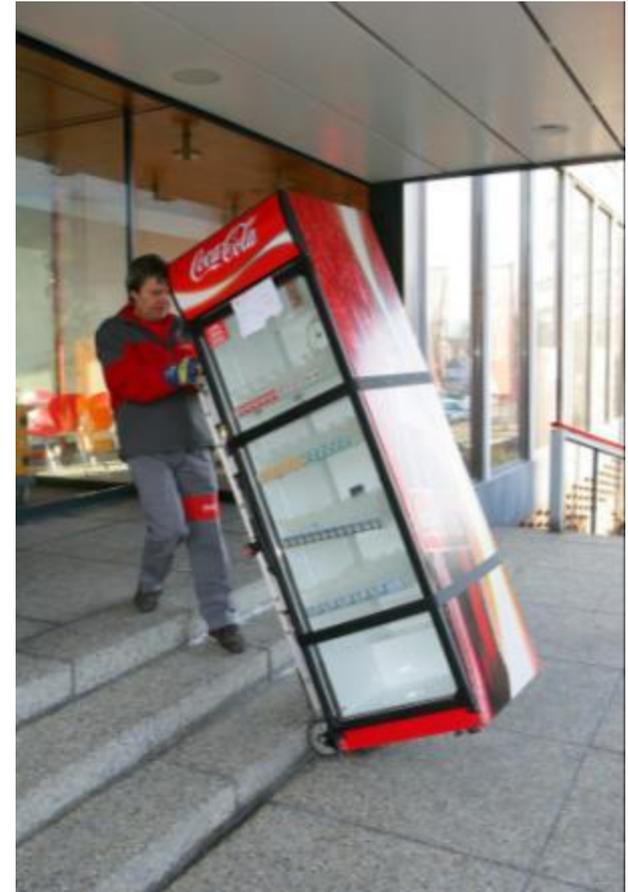
Portare solo carichi adatti

Sollevarsi correttamente

Correggere i colleghi

Chiedere aiuto ai colleghi

Segnalare le irregolarità ai superiori!



Cosa fare in caso di mal di schiena?

- Cercare le cause, eventualmente informare i superiori
- Riguardarsi di solito non allevia il dolore
- Continuare a lavorare come meglio possibile, fare molto moto

Consultare un medico in caso di:

- dolori alla schiena che irradiano verso la gamba
- difficoltà nella minzione
- perdita di sensibilità nella zona del deretano
- formicolio o debolezza nelle gambe



Prevenzione: comportamento nel tempo libero

- Esporre la schiena regolarmente a una sana sollecitazione
- Muoversi a sufficienza
- Avere un buon portamento
- Usare il tempo libero come compensazione per l'attività lavorativa
- Sollevare e portare i carichi correttamente anche nella vita privata
- Scegliere divani, poltrone e materassi di buona qualità



Compito: consolidare le conoscenze

Discuta le seguenti domande con un partner:

- Quali punti sono da considerare nel sollevare e portare carichi?
- Come posso contribuire alla messa in pratica di queste regole nella mia azienda?
- Cosa potrebbe ostacolare o impedire la messa in pratica in azienda?

Riepilogo

Da ritenere

Sollevarre e portare correttamente allena e rafforza la muscolatura della schiena, dell'addome, delle cosce e del deretano.

- Segnalare le irregolarità ai superiori.**
- In caso di dolori alla schiena riguardarsi in genere non porta molto giovamento.**