

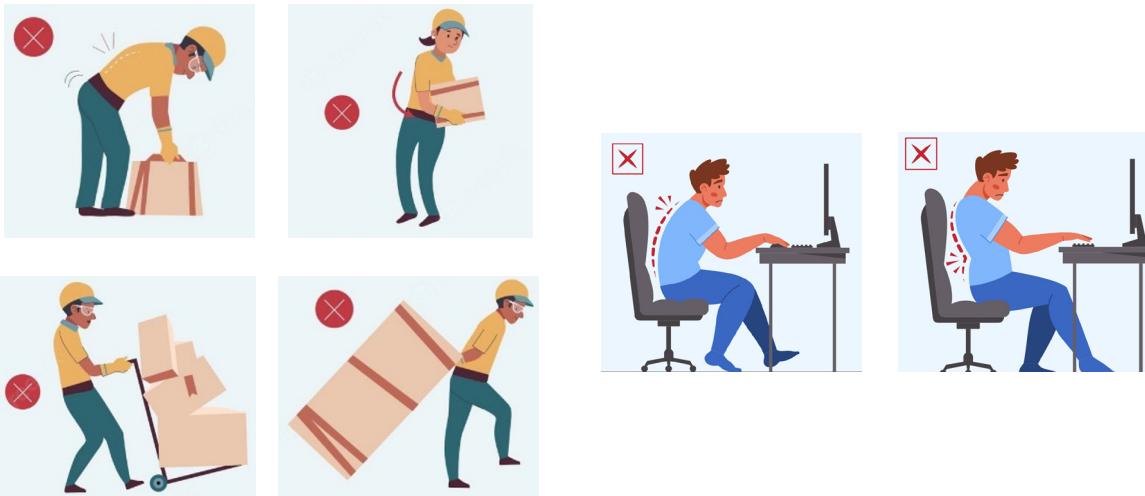


PREVENIRE LE LESIONI ALLA SCHIENA

AVVISO DI SICUREZZA BME, NUMERO 9: GIUGNO 2023

DESCRIZIONE DEGLI EVENTI	
DESCRIZIONE DELLE SITUAZIONI/EVENTI	
	Diversi fattori possono contribuire al mal di schiena sul lavoro: il sollevamento di oggetti pesanti o di forma irregolare, l'esecuzione di movimenti ripetitivi di rotazione e torsione che affaticano la colonna vertebrale, periodi prolungati di inattività da seduti e l'esposizione alle vibrazioni di tutto il corpo quando si guida un camion.
	Abbiamo assistito a situazioni in cui i dipendenti hanno riportato dolori alla schiena a causa del sollevamento di materiali pesanti da soli o utilizzando tecniche improprie. Alcuni dei nostri colleghi hanno sviluppato mal di schiena a causa del sollevamento ripetuto di merci pesanti, mentre altri hanno avvertito dolori acuti alla schiena quando hanno sollevato frettolosamente oggetti pesanti. Vi invitiamo caldamente a sollevare i materiali pesanti o ingombranti in coppia, quando possibile, e a utilizzare i dispositivi di sollevamento disponibili.
	Quando si sollevano oggetti, utilizzare la tecnica del "sollevatore di pesi" piegando le ginocchia, mantenendo la schiena dritta e impegnando i muscoli addominali. Inoltre, assicuratevi di tenere il carico il più vicino possibile al corpo.

COME NON FARLO E RACCOMANDAZIONI



Sollevamento

Per prevenire il mal di schiena causato dal sollevamento di oggetti, si consiglia di eseguire rapidi esercizi di riscaldamento prima di iniziare il lavoro. In questo modo si preparano i muscoli al lavoro. Ricordate di fare pause regolari durante la giornata per dare al vostro corpo il tempo necessario per recuperare.

Seduti

Se il vostro lavoro richiede di stare seduti per molto tempo, assicuratevi di aggiungere delle pause attive alla vostra giornata. Muoversi, camminare o fare esercizio fisico durante la giornata migliorerà il flusso sanguigno ai muscoli e alle articolazioni, riducendo il rischio di mal di schiena.

Adottando queste raccomandazioni, possiamo ridurre in modo significativo il verificarsi di lesioni alla schiena e creare un ambiente di lavoro più sicuro per tutti.



PRENDERSI CURA DELLA SCHIENA

Le lesioni alla schiena sono la seconda causa più comune di assenza dal lavoro. Molti incidenti sul posto di lavoro che portano a lesioni alla schiena possono essere evitati prestando attenzione, comprendendo i rischi potenziali e seguendo le linee guida di sicurezza di base.

COSA SIGNIFICA PER VOI

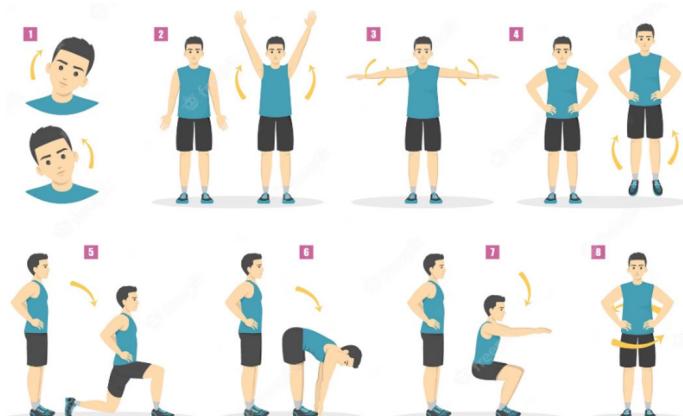
Tecniche di sollevamento

>> Utilizzate le seguenti tecniche di sollevamento per prevenire il mal di schiena:



Esercizi di riscaldamento

>> Per prevenire il mal di schiena e/o le lesioni alla schiena, utilizzate i seguenti esercizi di riscaldamento:



Esercizi per il mal di schiena

>> Per prevenire o alleviare in modo proattivo il mal di schiena, vi consigliamo di inserire nella vostra routine i seguenti esercizi:



Se il mal di schiena persiste nonostante i tentativi di eseguire questi esercizi, si consiglia di rivolgersi a un medico o a un fisioterapista.