

PuntoSicuro 29 giugno 2005

## LAVORO AL VDT E DANNI ALLA SCHIENA

**Uno studio ha valutato la relazione tra attività lavorativa al videoterminale e comparsa di cifosi dorsale.**

La postura lavorativa seduta fissa e prolungata del lavoro al videoterminale (VDT) potrebbe determinare ipercifosi dorsale. E' importante, quindi, realizzare interventi preventivi finalizzati ad una adeguata formazione ergonomica dei lavoratori addetti al VDT.

Lo affermano i risultati preliminari di una ricerca, realizzata dai esperti del Dipartimento di Medicina del Lavoro dell'Università degli Studi di Bari e del Centro Europeo Colonna Vertebrale (CECV) – Bari.

Obiettivo dello studio era di verificare l'eventuale associazione tra attività lavorativa al VDT, che richiede una postura seduta e protratta, e ipercifosi dorsale, analizzando un campione di 63 lavoratori addetti al VDT (immissione dati e assistenza telefonica), con postazioni di lavoro a norma di legge ([Ministero del Lavoro Decreto 2 ottobre 2000 Linee guida d'uso dei videoterminali](#)).

I lavoratori hanno compilato un questionario con domande sulla mansione svolta e sulla storia clinica e sono stati sottoposti ad esame ortopedico completo.

Gli esami radiografici sono stati eseguiti solo nei casi che necessitavano di ulteriori approfondimenti diagnostici.

I risultati sono stati confrontati con quelli rilevati in un gruppo di controllo composto da 71 lavoratori addetti alla manutenzione di linee telefoniche, che differivano dai lavoratori al VDT per il diverso impegno posturale richiesto dalla mansione svolta.

La frequenza di casi con rachialgie soggettive è risultata più elevata nel gruppo degli addetti al VDT rispetto a quello dei manutentori.

**“L'attività al VDT, [...] affermano i ricercatori - , comportando il mantenimento di una postura seduta fissa e prolungata, potrebbe favorire nel corso degli anni l'insorgenza di atteggiamenti viziati della colonna vertebrale con modificazioni strutturali e conseguenti effetti destabilizzanti sulla dinamica del rachide, alterazioni dei somi vertebrali e ripercussioni sui dischi intervertebrali (6, 12, 13). I disturbi soggettivi a carico della colonna vertebrale riferiti dagli addetti al VDT portatori di ipercifosi dorsale sarebbero, pertanto, espressione dell'iniziale incidenza sul piano clinico-funzionale delle alterazioni del rachide che si vanno costituendo.”**

È risultata una maggior prevalenza di ipercifosi dorsale tra gli addetti al VDT rispetto ai manutentori. L'ipercifosi dorsale, inoltre, negli addetti al VDT, era associata all'età.

**“Tra le ipercifosi dorsali, - affermano i ricercatori - quella risultata più frequente negli addetti al VDT è stata la dorsolombare, che singolarmente non è risultata associata all'età ed all'anzianità lavorativa. La maggior frequenza di ipercifosi dorsolombare in questa categoria di lavoratori potrebbe essere determinata dalla ricorrenza nei soggetti che ne sono affetti di una condizione costituzionale predisponente del rachide sacrale, sulla quale potrebbero aver agito altri fattori, legati alla postura seduta fissa e prolungata e all'età”.**

I curatori della ricerca, pubblicata sul Giornale Italiano di Medicina del Lavoro e Ergonomia, ritengono che i risultati necessitano di ulteriori e più approfonditi studi sul rapporto tra postura seduta fissa e prolungata ed ipercifosi del rachide, “al fine di chiarire meglio anche il ruolo svolto dall’età nel loro determinismo, in considerazione dell’allungamento dell’età pensionabile e della notevole diffusione del lavoro seduto, in maniera da realizzare interventi ergonomici preventivi sulla postazione di lavoro e formazione ergonomica ai lavoratori.”

Dal punto di vista della prevenzione, ricordiamo le indicazioni contenute nel punto 4 dell’allegato al D.M. 2 ottobre 2000 Linee guida d'uso dei videoterminali: **“Indicazioni atte ad evitare l'insorgenza di disturbi muscolo-scheletrici”**.

#### **Per la prevenzione di tale tipologia di disturbi occorre:**

- a) assumere la postura corretta di fronte al video, con piedi ben poggiati al pavimento e schiena poggiata allo schienale della sedia nel tratto lombare, regolando allo scopo l'altezza della sedia e l'inclinazione dello schienale;**
- b) posizionare lo schermo del video di fronte in maniera che, anche agendo su eventuali meccanismi di regolazione, lo spigolo superiore dello schermo sia posto un po' più in basso dell'orizzontale che passa per gli occhi dell'operatore e ad una distanza dagli occhi pari a circa 50-70 cm. [...]**
- c) disporre la tastiera davanti allo schermo [...], salvo che lo schermo non sia utilizzato in maniera saltuaria, e il mouse, od eventuali altri dispositivi di uso frequente, sullo stesso piano della tastiera ed in modo che siano facilmente raggiungibili;**
- d) eseguire la digitazione e utilizzare il mouse evitando irrigidimenti delle dita e del polso, curando di tenere gli avambracci appoggiati sul piano di lavoro in modo da alleggerire la tensione dei muscoli del collo e delle spalle;**
- e) evitare, per quanto possibile, posizioni di lavoro fisse per tempi prolungati. Nel caso ciò fosse inevitabile si raccomanda la pratica di frequenti esercizi di rilassamento (collo, schiena, arti superiori ed inferiori).”**