



Sollevamento e trasporto – Movimentazione che preserva la schiena



Photo : Transfert intelligent Suva

Possibili rischi e conseguenze

Sollevamento, trasporto e movimentazione di carichi fanno parte della quotidianità

- **Rischio d'infortunio: sovraccarico**
- **Rischio: carico elevato su schiena, spalle, mani, ecc.**

Il 18% dei lavoratori soffre di mal di schiena

Il 13% soffre di dolori muscolari

Il 26% delle giornate d'assenza dal lavoro è dovuto a mal di schiena

Il costo dei dolori alla schiena causati da condizioni lavorative sfavorevoli ammonta a CHF 1,5 miliardi

Molti abbandoni professionali e tanti destini personali segnati

Fonte: SECO



Figura 3
Sollevamento di un carico con la schiena curvata (tecnica scorretta).

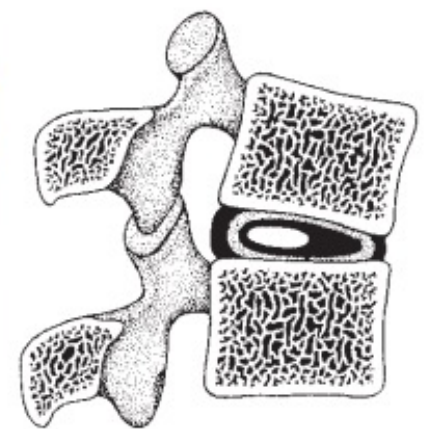


Figura 4
Deformazione dei dischi intervertebrali.

Immagine: Broschure Suva 44018

Effetti sui dischi intervertebrali

Sollevamento, trasporto e movimentazione di persone a mobilità ridotta

Analisi della situazione

- Il/la paziente necessita aiuto per alzarsi?
- Ci sono alternative?
- Ce la faccio da solo/a o ho bisogno di aiuto?
- Sono disponibili gli ausili necessari o ausili aggiuntivi?

Organizzare il supporto:

- Aiutanti
- SUVA, impiego di ausili per la movimentazione intelligente
[Movimentazione intelligente | Attività di cura e assistenza](#)

Utilizzare le risorse del/della paziente

- Conoscenze, ad es. Kinaesthetics (impiego mirato delle competenze di movimento), [Kinaesthetics Organizzazione](#), Bobath, ecc.



Immagine: SUVA - Movimentazione intelligente

Filmato di Napo: «Un aiuto per gli aiutanti – La tua schiena»



E voi?

Dove si presentano attività gravose durante il lavoro?

Chi di voi ha già subito infortuni durante la movimentazione di carichi pesanti?

Chi di voi soffre talvolta di dolori alla schiena?

Principio dello STOP

Il principio dello STOP

S = Sostituzione

Nei trasporti di materiale: unità d'imballaggio più piccole

T = Tecnologia (mezzi ausiliari)

Utilizzare sollevatori per persone, ausili (ad es. secondo i principi della movimentazione intelligente)

Per i/le pazienti a domicilio: prendere in considerazione semplici misure costruttive

O = Organizzazione

Rivedere la pianificazione del personale, lavoro a rotazione, aumento delle pause di riposo, avvalersi di ulteriori persone.

Per i/le pazienti a domicilio: creare uno spazio sufficiente per muoversi (letto di cura singolo invece di un letto matrimoniale)

P = Persone

Corretto impiego delle tecniche di lavoro, forma fisica, ecc.

Movimentazione di persone nel servizio infermieristico

– Valutazione del sovraccarico biomeccanico

Questionario SUVA, no. 88305.i

[Movimentazione di persone nel servizio infermieristico - Valutazione del sovraccarico biomeccanico](#)

2 Situazione degli spazi

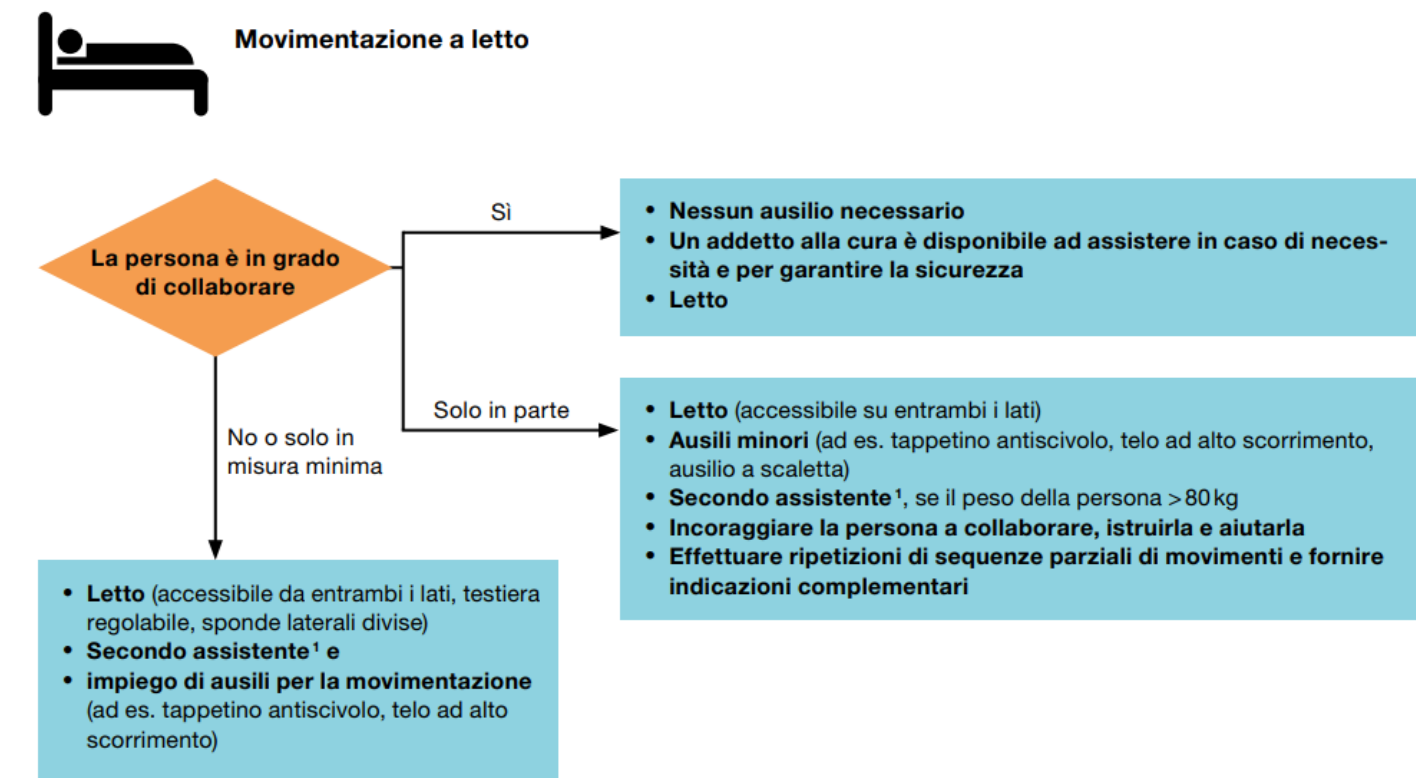
Verificate questi punti sul posto (ambito ambulatoriale: già in fase di valutazione del fabbisogno).

Requisiti	Sì	No
2.1 I letti sono accessibili da entrambi i lati per la movimentazione? Spazio libero di almeno 1 m su entrambi i lati.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2 C'è spazio a sufficienza per l'impiego di sedie a rotelle o elevatori? Almeno 1,5 m di spazio libero su un lato del letto, sotto il letto spazio sufficiente per l'impiego di un sollevatore mobile.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3 Nella toilette c'è spazio a sufficienza per l'utilizzo di una sedia a rotelle, una comoda o un sollevatore? La larghezza del locale è di almeno 2 m oppure vengono utilizzati altri dispositivi (senza eccessivo sovraccarico della schiena) come una comoda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4 Nella doccia c'è spazio a sufficienza per l'utilizzo di una sedia a rotelle, una comoda o una sedia doccia? La larghezza del locale è di almeno 2 m oppure vengono impiegati altri dispositivi (senza eccessivo sovraccarico della schiena) per effettuare il lavaggio dall'esterno della doccia o del bagno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.5 Se è stata data almeno una risposta negativa alle domande di questo paragrafo: al personale è stato insegnato come applicare la movimentazione intelligente in queste situazioni specifiche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Temi del questionario

- Ausili
- Situazione degli spazi
- Organizzazione
- Domande ai collaboratori
- Analisi
- Valutazione

Inoltre: semplici diagrammi di flusso per le singole situazioni di movimentazione.



Se nonostante ciò talvolta lsi prova dolore

Falsa credenza

«Il mal di schiena è comunque un problema serio e devo mettere subito il corpo a riposo». Sbagliato! Circa l'85% dei mal di schiena passa da solo. Le cause sono spesso innocue.



Ecco cosa dà sollievo in caso di mal di schiena

- Restare attivi e ottimisti. Cercare di fare qualcosa in più ogni giorno.
- Non restare coricati per più di 2 giorni, altrimenti consultare un medico.
- Fare impacchi caldi/freddi.
- Bere a sufficienza (almeno 2 litri al giorno) e nutrirsi con cibi ricchi di sostanze vitali.
- Fisioterapia o terapie simili possono essere di aiuto.
- Mantenersi in forma con passeggiate o attività simili!

Consultare un medico in caso di

- Dolore che non si placa di notte
- Debolezza crescente o sensazione di intorpidimento a una gamba o ai glutei
- Incapacità di controllare lo svuotamento della vescica o dell'intestino
- Perdita di peso insolitamente rilevante
- Comparsa di febbre in combinazione con forti dolori alla schiena

Fonte: AEH

E ora?

Cosa potete cambiare e migliorare nel vostro modo di lavorare?

-
-
-
-

Cosa possiamo modificare e migliorare in azienda?

-
-
-
-

Kinaesthetik Svizzera, conoscenza delle competenze di movimento, intervento e supporto a favore di altre persone

[Kinaesthetics Organizzazione](#)

Il metodo Bobath è orientato alle risorse del/della paziente, impiegato soprattutto in caso di malattie neurologiche.

SUVA, impiego di ausili per la movimentazione intelligente e materiale informativo

[Movimentazione intelligente | Attività di cura e assistenza](#)

[Movimentazione di persone nel servizio infermieristico - Valutazione del sovraccarico biomeccanico](#)

[Movimentazione intelligente nei servizi di cura: formazione del personale](#)

[Coach di movimentazione: profilo di requisiti](#)



safeatwork.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziato dalla CFSL
www.cfsl.ch