

USA LA FORZA CON INTELLIGENZA



Chiediti quanta forza stai utilizzando con le mani e con le braccia. La forza è sicura fino a 200 g in punta di dita e 2 Kg con buona presa della mano intera.



Rifletti sullo sforzo muscolare che stai facendo: rispetto allo sforzo massimo possibile per quel movimento, qual è lo sforzo necessario? Prova a paragonarlo alla scala che ti presentiamo qui sotto.

Cerca di eliminare gli sforzi moderati e modesti (3 o 4 sulla scala di Borg) e comunque evita l'uso di una forza "forte" (5 sulla scala di Borg) nel lavoro ripetitivo.

Scala di Latko - Scala di Borg

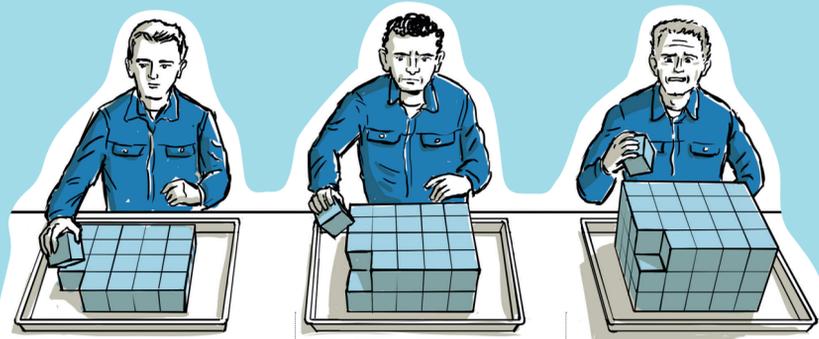
	Non sforzi apparenti, non evidenziabile resistenza	Sforzo lieve	0	Del tutto assente
			0,5	Estremamente leggero
			1	Molto leggero
		Sforzo moderato	2	Leggero
			3	Moderato (modesto)
			4	
			5	Forte
	Sforzi visibili, espressione della faccia (smorfia), presa in pinch	Sforzo importante	6	
			7	Molto forte
			8	
			9	
			10	Massimo

Se il lavoro richiede troppa forza (scala di Borg 3 o oltre) utilizza strumenti o attrezzi. Per usare la forza al meglio, usa una buona impugnatura e posture neutre del polso. Evita azioni ripetute con un solo dito per attivare un utensile. Utilizza utensili che non trasmettono vibrazioni alla mano.

IL MOVIMENTO SOSTENIBILE



Il movimento è sostenibile se non è troppo veloce e troppo continuo, quando i muscoli e le articolazioni hanno il tempo per recuperare senza affaticarsi. Osserva il lavoro che devi fare con mani e braccia, poi chiediti se i movimenti sono molti o pochi, lenti o rapidi. Considera la durata e la quantità dei momenti di riposo. Una volta fatto questo, paragona le tue mansioni a queste tre situazioni:



I movimenti delle braccia, delle mani e delle dita sono lenti; sono possibili **interruzioni frequenti** e regolari (circa 20 azioni al minuto). Una frequenza di questo tipo è considerata ripetitiva ma sicura, nella maggioranza dei casi, anche per chi abbia disturbi alle braccia. Non devono però essere presenti altri elementi di rischio (posture e forza inadeguate).

I movimenti sono rapidi, le **interruzioni scarse** e irregolari (circa 40 azioni al minuto). In questo caso la frequenza va considerata sicura solo per persone sane e in assenza di altri fattori di rischio.

I movimenti sono molto rapidi e costanti, non ci sono interruzioni ed è difficile mantenere il ritmo (circa 60 azioni al minuto). Una frequenza simile costituisce di per sé una condizione critica che richiede un intervento di miglioramento, tenendo conto del fatto che vi sono quasi sempre elementi di rischio aggiuntivi, come l'uso della forza o posture scomode delle braccia o delle mani.

Il rapporto ottimale tra periodi di lavoro ripetitivo e periodi di recupero è di 5 a 1 e un periodo di recupero è ottimale se interviene almeno ogni ora di lavoro ripetitivo. La rotazione su più compiti non ripetitivi può consentire il recupero.

Avvicina gli oggetti che usi di più e quelli più pesanti. Riduci il percorso delle braccia.



Prevedi sempre un adeguato tempo di recupero.

Monta un rulliere per lo spostamento dei materiali. Utilizza piani girevoli per porgere i materiali ad una distanza orizzontale confortevole.

Sistema la postazione per evitare frequenti rotazioni o flessioni del busto.



Organizza il posto di lavoro in modo da non andare spesso con la mano sopra la linea delle spalle.



Regola l'altezza dei piani di lavoro sulla base del compito e dell'altezza della persona.

Usa strumenti e non solo la tua forza.

Usa attrezzi leggeri, con una buona impugnatura, senza vibrazioni e compressioni localizzate sulla mano. Mantieni gli strumenti efficienti.

Utilizza mensole e contenitori inclinati per migliorare il prelievo dei materiali.



Tutti devono ricevere un'adeguata formazione sulle modalità di lavoro più corrette.

Configura la postazione di modo che sia facile da pulire.

ANALIZZA LE POSTURE

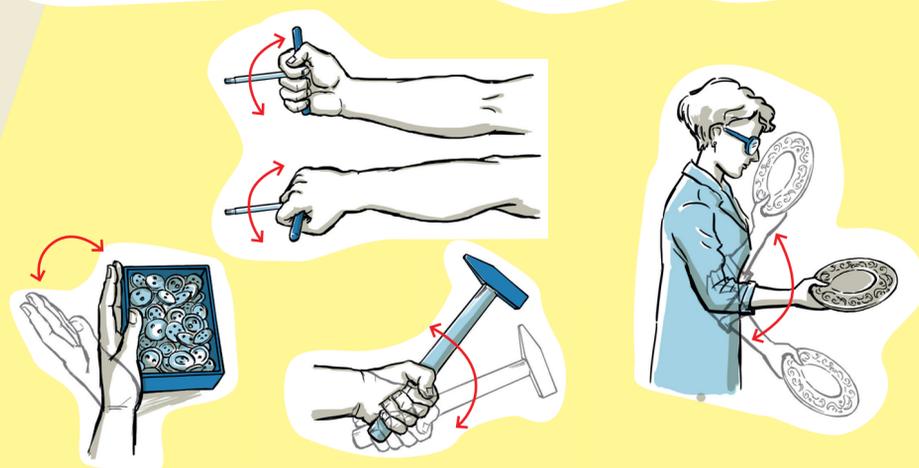
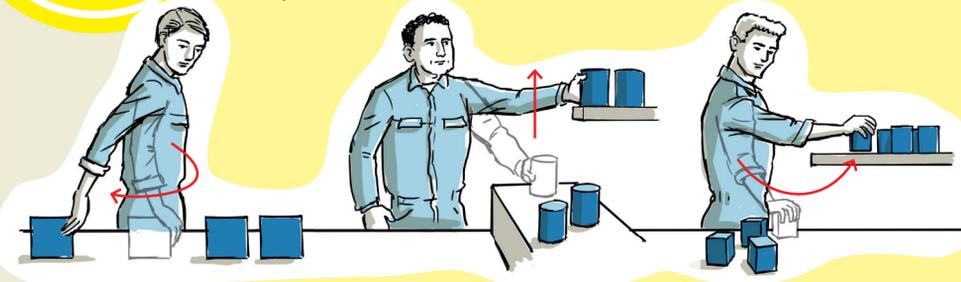


La posizione scomoda riduce la tua forza. In punta di dita la forza è il 25% di quella che hai con la mano intera. A polso piegato, sei costretto ad usare più forza.

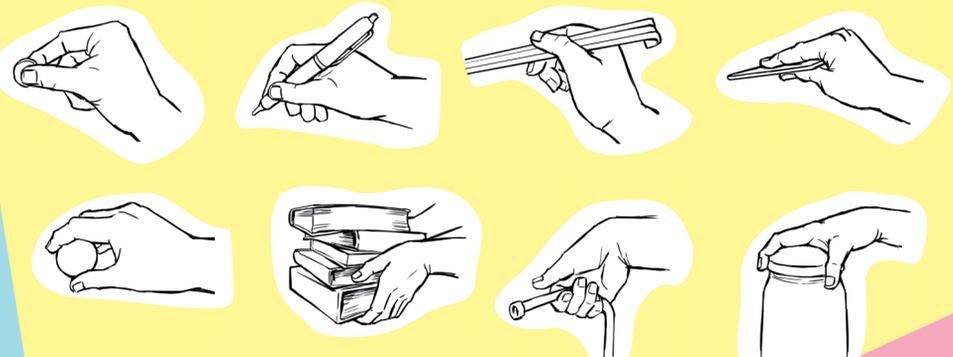
Se l'impegno di forza si riduce, si può estendere la durata del compito.

- Prepara la posizione degli oggetti e i piani di lavoro in modo che i movimenti non siano troppo ampi.
- Organizza il lavoro e scegli gli strumenti in modo da avere sempre una buona presa.
- Riduci il tempo di lavoro in punta di dita. Usa forza solo con presa adeguata.
- Le posture sono sicure se ci sono solo piccoli spostamenti dalle posizioni di riposo di dita, polsi, mani, spalle, collo.
- Le posture possono essere sicure se non si supera la metà del massimo movimento possibile.

Mantieni il gomito al di sotto del livello della spalla per almeno il 90% del tempo: così proteggi la spalla!



Prese svantaggiose se si applica forza o se mantenute a lungo (perché si usano solo i piccoli muscoli delle mani e non quelli più forti dell'avambraccio).



UN POSTO DI LAVORO A MISURA DI PERSONA

