Di nuovo davanti al computer ma con nuove regole e più tutele

Aggiornate le linee guida Inail sulle buone pratiche per quanto riguarda i videoterminali

di VALERIA PINI

ROMA - Qualcuno non si ferma neanche per il pranzo e mangia davanti al monitor. Il pc è un alleato prezioso e quasi un compagno di vita, ma va sempre utilizzato con un occhio particolare alla salute. Il rischio è la sedentarietà, con conseguente sovrappeso. Le posture scorrette provocano dolori muscolo-scheletrici, ma fra i pericoli c'è anche l'affaticamento della vista e lo stress.

INTERATTIVO **Alla scrivania seduti così** [1]
LEGGI **Rallentate il ritmo** [2]

L'Inail ha appena aggiornato il documento che raccoglie informazioni e buone pratiche relative al lavoro al videoterminale con una serie di consigli utili. Stare seduti per ore provoca una cattiva circolazione del sangue, da cui derivano senso di affaticamento e disturbi muscolari. A rischio sono soprattutto la schiena, ma anche il collo, le spalle le braccia e le mani. "I disturbi muscolari compaiono soprattutto", spiega Marcello Imbriani, direttore scientifico della Fondazione Maugeri, e direttore del Dipartimento di Medicina preventiva, occupazionale e di comunità dell'Università di Pavia, "quando si digita a braccia non appoggiate e ai muscoli arriva meno sangue del necessario: il muscolo si affatica e duole. Digitando con gli avambracci appoggiati o introducendo periodi di riposo muscolare, si evita questo problema".

Per una postura corretta bisogna inoltre stare appoggiati allo schienale in posizione eretta. La sedia deve essere ergonomica, avere un piede a cinque razze, in modo tale che la spina dorsale stia arcuata verso l'interno. La tastiera deve essere parallela al piano di lavoro e va regolata l'altezza della sedia. Gli occhi dell'operatore devono essere paralleli al livello del margine superiore del monitor del computer.

Chi passa molto tempo al pc può soffrire di "stanchezza visiva", o "astenopia". Si presenta sotto forma di bruciore, secchezza dell'occhio o vista annebbiata. "Si tratta di effetti diffusi, ma reversibili", spiega Massimo Ferrari del Dipartimento di medicina preventiva dell'Università di Pavia, "risulta utile effettuare alcuni esercizi mirati, per esempio inumidire la superficie oculare attraverso alcuni battiti di ciglia volontari, lenti, ripetuti e interrompere l'impegno visivo con l'introduzione di pause".

Per tutelare la salute del lavoratore sono previste (decreto del 2008) pause di un quarto d'ora ogni 120 minuti di lavoro. In questo lasso di tempo bisogna "riposare la vista", evitando di guardare cose "da vicino". Va evitata la lettura e vale la pena di camminare un po' per riattivare la circolazione.

Per quanto riguarda le caratteristiche ambientali, tra i diversi fattori da considerare è

fondamentale l'illuminazione. "Bisogna evitare la presenza di riflessi da superfici lucide, l'eccesso o l'insufficienza di illuminazione generale, la luce diretta proveniente dalle finestre o da fonti artificiali non adeguatamente schermate o posizionate e la scarsa definizione dei caratteri sullo schermo", precisa Giuseppe Taino del Servizio di medicina ambientale della Fondazione Maugeri.

C'è infine un altro disturbo che colpisce chi lavora tutto il giorno con mouse e computer: il cosiddetto "tecnostress". I sintomi più diffusi sono mal di testa, tensione nervosa, ansia, irritabilità, stanchezza eccessiva, insonnia, digestione difficile, depressione. La maggior parte dei problemi derivano da un cattivo rapporto con le tecnologie, magari da software poco adeguati, da livelli di conoscenza ed esperienza non corrispondenti alla mansione del lavoratore, ma anche legati alla ripetitività.