



(per) CORSO
BENESSERE
OPERATORE 

Benessere

Dalla prevenzione al benessere

Docente: **Dott. Davide Falduto, Fisioterapista**

PERCORSO BENESSERE OPERATORE

Dalla prevenzione al benessere

- Mal di schiena:
 - Epidemiologia
 - Fattori di rischio
 - Fattori su cui si può agire

Quale l'approccio migliore?

- Ergonomia
- Variazione della posizione e Posizioni di compenso
 - Cervicale
 - Dorsale
 - Lombare
 - Anca
- Miglioramento efficienza del gesto e della tecnica
 - SQUATTING

Mobilizzazione
manuale dei carichi
più efficace ed
efficiente: riduzione
del rischio di infortuni
e mal di schiena

PERCORSO BENESSERE OPERATORE

Epidemiologia...

- Patologia più diffusa nei Paesi industrializzati (dopo il raffreddore)
- Colpisce dal **60% all'80% degli adulti** in un qualche momento della vita
(*Framer, 1988*)
- E' la ragione principale di ricorso alle visite presso i medici di base ed è la causa più rilevante di infermità lavorativa (*Deyo, 1996*)

PERCORSO BENESSERE OPERATORE

.... Nei professionisti sanitari

- Professioni sanitarie mostrano una più alta prevalenza di Low Back Pain (LBP) rispetto ad altre occupazioni (*Andersen LL et al. 2012*)
- Prevalenza nelle professioni sanitarie **>77%** (*Karahan A et al. 2012*)
- Donne che esercitano una professione sanitaria con elevati carichi fisici presentano un rischio maggiore del **78%** rispetto a colleghe con minori carichi di lavoro fisico (*Jensen et al. 2012*)
- Stress, carico di lavoro e vita sedentaria aumentano le probabilità di avere LBP (*Yip VY et al. 2004*)

PERCORSO BENESSERE OPERATORE

Principali fattori di rischio nel personale sanitario

- Sedentarietà (*Yip VY et al. 2004*)
- **Scarsa condizione fisica** o condizione fisica insufficiente a sostenere **sforzi pesanti** (movimentazione dei carichi e frequenti sollevamenti in particolare se in flessione e rotazione contemporanee) o lunghi periodi **in posizioni statiche** del rachide (*Yip VY et al. 2004*)
- **Povertà di ergonomia** e soprattutto **posizione di sollevamento/spostamento errata** (*Byrns G et al. 2004*)

PERCORSO BENESSERE OPERATORE

Principali fattori di rischio

- **Poca ergonomia** (dispositivi inadeguati)
- **Movimentazione dei carichi** e frequenti sollevamenti particolarmente se in flessione e rotazione contemporanee
- **Decondizionamento fisico / povertà di schemi motori**



PERCORSO BENESSERE OPERATORE

Fattori su cui si può agire

Dall'analisi della letteratura non pare esserci un rispetto ad un altro circa la gestione del mal di schiena



- Miglioramento dell'**ergonomia** (nuovi dispositivi)
- Il mantenimento di una adeguata elasticità e mobilità e posizioni di compenso per defaticare i tessuti
- Il miglioramento della tecnica e quindi dell'efficienza di un gesto potenzialmente lesivo



sembrano essere il miglior approccio per la prevenzione e la gestione di problemi legati al rachide

PERCORSO BENESSERE OPERATORE

D.lgs. 9 aprile 2008, n. 81

Testo coordinato con il D.Lgs. 3 agosto 2009, n. 106

Movimentazione manuale dei carichi: operazioni di trasporto o di sostegno di un carico da parte di uno o più operatori

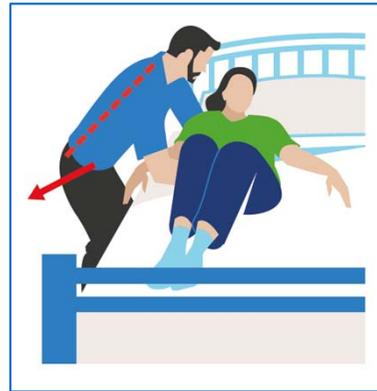
- Patologie da sovraccarico: patologie di strutture e tessuti
- Posture da sovraccarico: complesso e sequenza posizioni di lavoro
- Sovraccarico meccanico:
 - Sforzo eccessivo a causa di un grosso carico
 - Sforzo con carico moderato ma prolungato (statico o dinamico)
 - Gesto ripetitivo (eseguito con lo stesso segmento corporeo)

PERCORSO BENESSERE OPERATORE

Principali attività a rischio (mobilizzazione pazienti)



Passaggio sdraiato/seduto



Spostamento verso il cuscino



Aggiustamento posizione seduta



Posizionamento paziente in decubito laterale



Passaggio letto/carrozzina e viceversa

PERCORSO BENESSERE OPERATORE

Principali posizioni critiche



Piegarsi in avanti con schiena
«arrotondata»



Ruotare quando si è
piegati in avanti

PERCORSO BENESSERE OPERATORE

Ergonomia

Scienza che si occupa dell'interazione tra individui e tecnologie, allo scopo di migliorare la soddisfazione dell'utente e l'insieme delle prestazioni del sistema



Nuovi dispositivi, che rendono un lavoro più comodo dal punto di vista posturale (miglior allineamento dei segmenti) e più veloce la procedura (minor tempo dei tessuti sotto tensione)



TENA FLEX



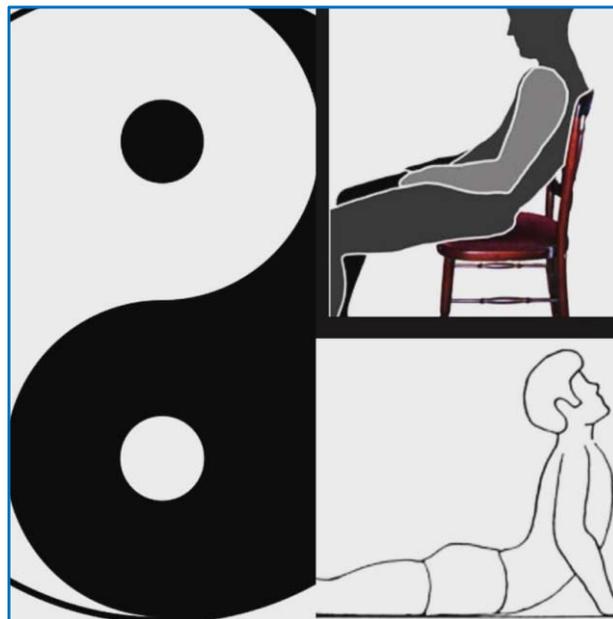
PERCORSO BENESSERE OPERATORE

Posizioni di compenso

Cambio frequente di posizione



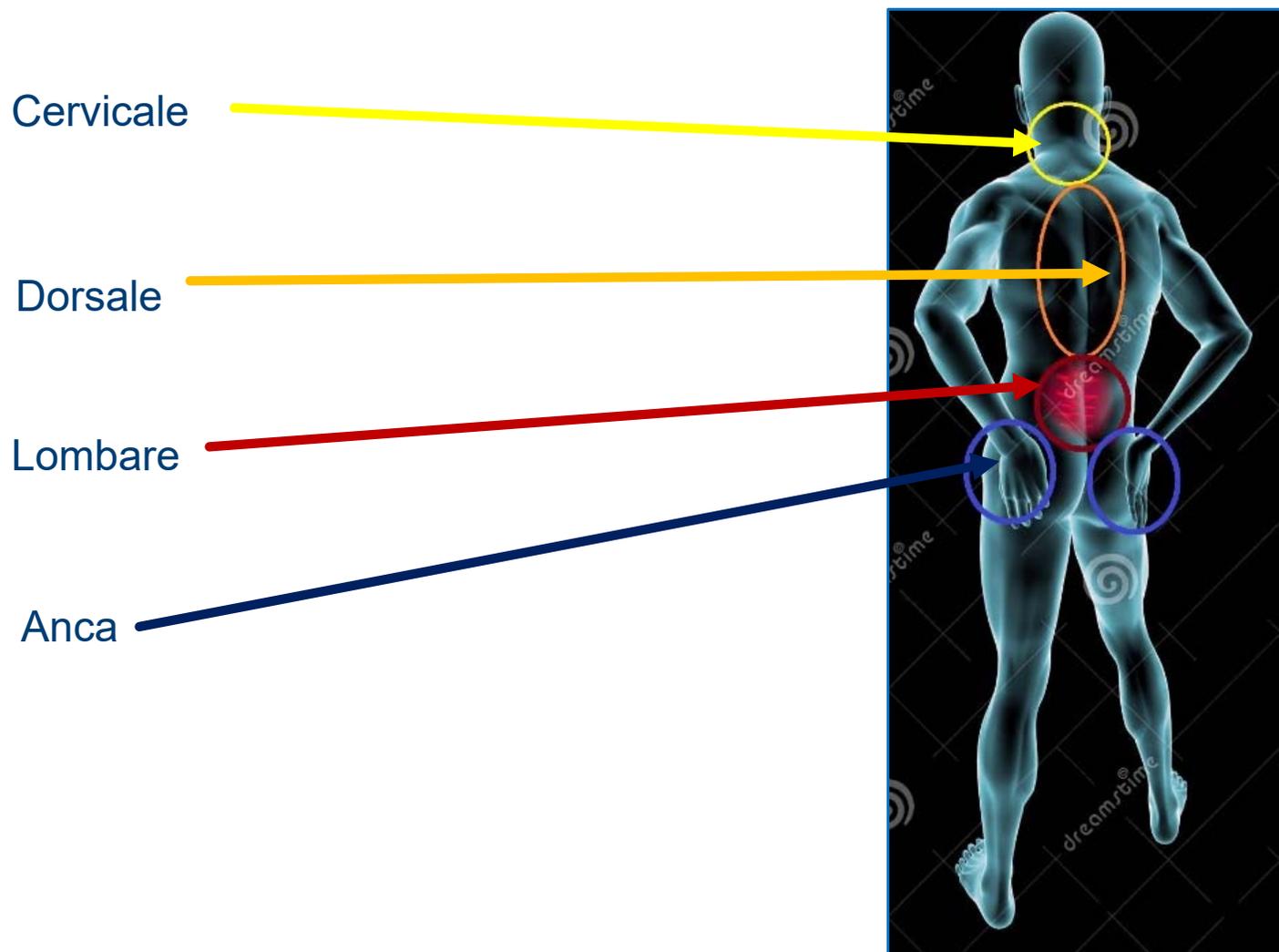
Posizioni di compenso



Posizioni che vanno nella direzione opposta rispetto a quella mantenuta durante la maggior parte del tempo

PERCORSO BENESSERE OPERATORE

Posizioni di compenso

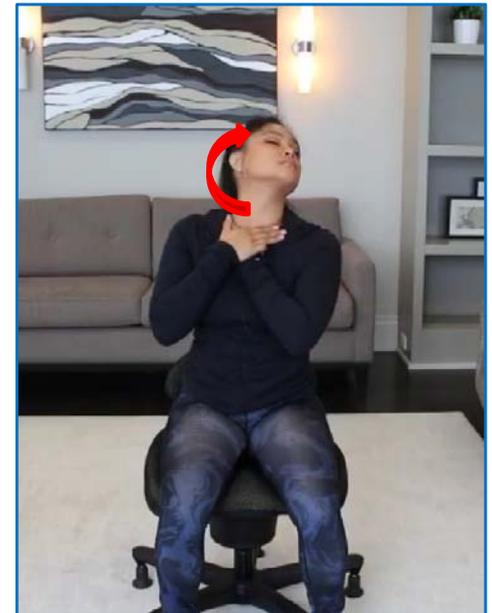
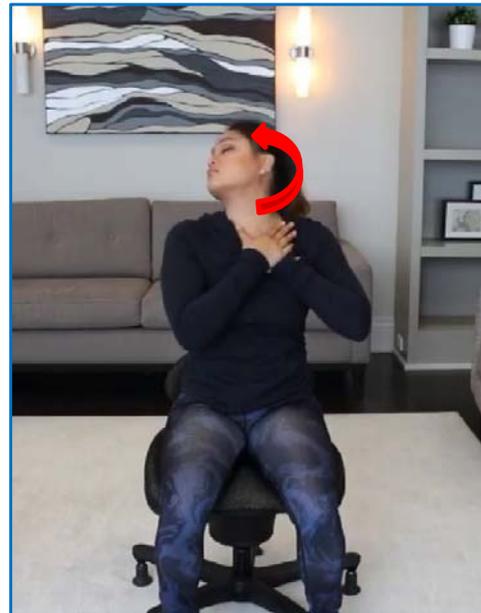


PERCORSO BENESSERE OPERATORE

Posizioni di compenso: **CERVICALE**



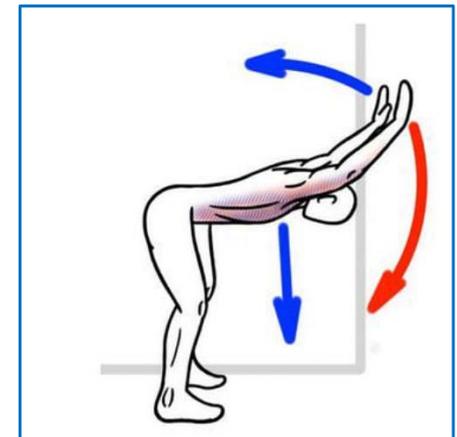
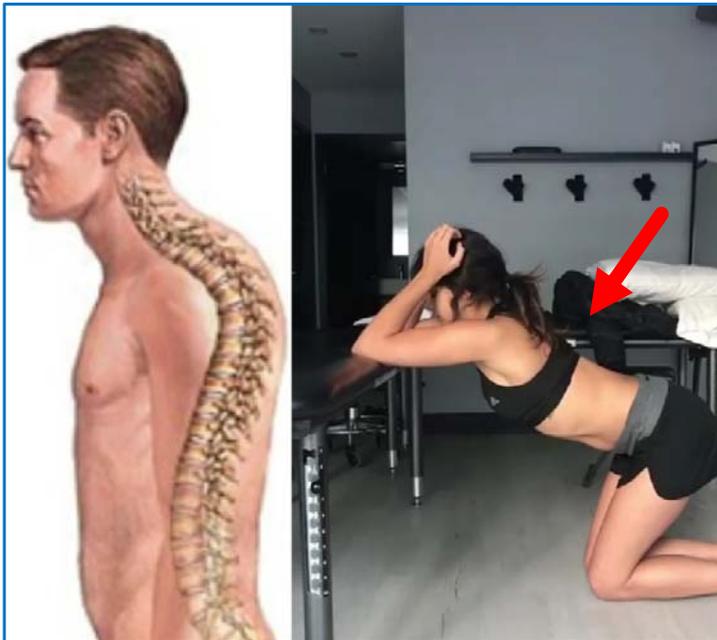
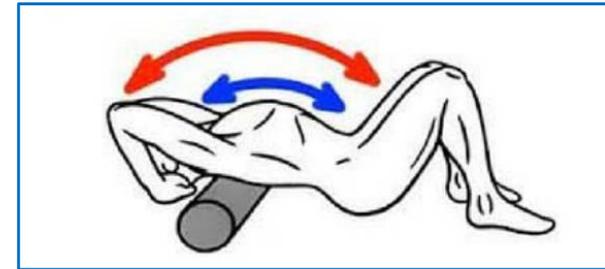
Mobilizzazione:
RETRAZIONE



Allungamento:
ESTENSIONE + ROTAZIONE

PERCORSO BENESSERE OPERATORE

Posizioni di compenso: **DORSALE**



Mobilizzazione/Allungamento: **ESTENSIONE**

PERCORSO BENESSERE OPERATORE

Posizioni di compenso: **LOMBARE**

Mobilizzazione/Allungamento (a seconda della predisposizione individuale)



FLESSIONE



ESTENSIONE

PERCORSO BENESSERE OPERATORE

Posizioni di compenso: ANCA



Mobilizzazione/Allungamento:

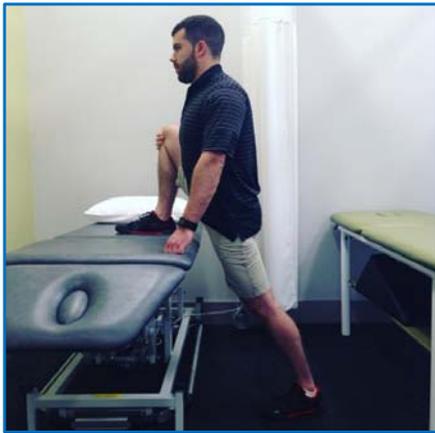
ESTENSIONE

PERCORSO BENESSERE OPERATORE

Posizioni di compenso al lavoro

Assumere la posizione opposta a quella che più si utilizza per la maggior parte del tempo;
poco e spesso, appena ce ne rendiamo conto!!!

ESTENSIONE



PERCORSO BENESSERE OPERATORE

Posizioni di compenso al lavoro

Assumere la posizione opposta a quella che più si utilizza per la maggior parte del tempo; poco e spesso, appena ce ne rendiamo conto!!!

FLESSIONE



PERCORSO BENESSERE OPERATORE

Miglioramento efficienza del gesto e della tecnica

... mantenimento di una adeguata **elasticità e mobilità** e **posizioni di compenso** per defaticare i tessuti ...



SQUAT
(ACCOVACCIAMENTO)

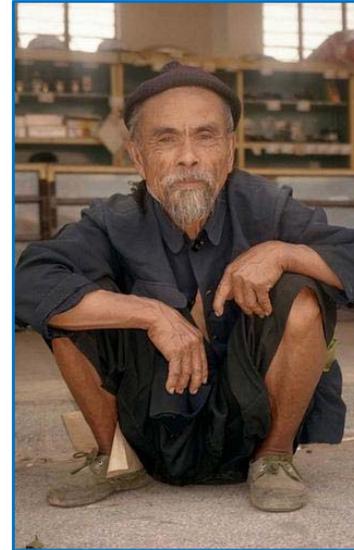
PERCORSO BENESSERE OPERATORE

Miglioramento efficienza del gesto e della tecnica

- Lo squat è con tutta probabilità l'esercizio migliore per tonificare e rinforzare la muscolatura degli arti inferiori. La semplicità del movimento è tale che lo eseguiamo, inconsciamente, ogni volta che ci sediamo e solleviamo da una sedia.
- La corretta esecuzione dello squat richiede una grossa sinergia tra numerosi gruppi muscolari, ognuno dei quali si rilassa e si contrae in specifiche fasi del movimento. Questo esercizio richiede inoltre una buona mobilità articolare, spesso del tutto inadeguata nelle persone sedentarie o decondizionate.
- Le sollecitazioni che lo squat esercita su articolazioni, ossa e tendini, se ben calibrate, sono inoltre il presupposto fondamentale per un adattamento che le rinforzerà, garantendo una maggiore efficienza nei movimenti e diminuendo significativamente il rischio di infortuni.

PERCORSO BENESSERE OPERATORE

SQUATTING: accovacciamento



PERCORSO BENESSERE OPERATORE

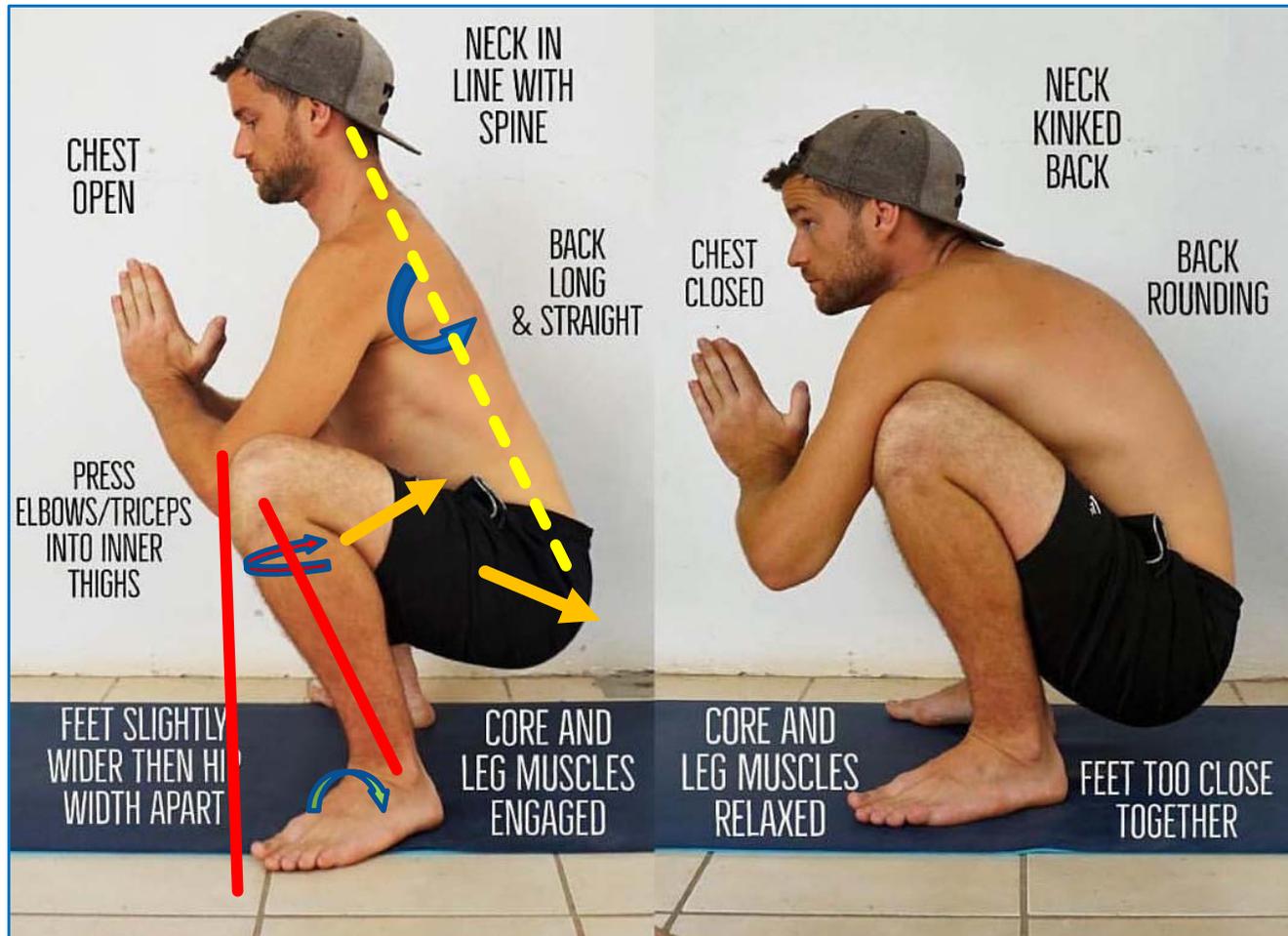
SQUATTING: accovacciamento

If we train movement, muscles will never be forgotten. If we train muscles, movement is sure to be forgotten
- Gary Gray



PERCORSO BENESSERE OPERATORE

SQUAT: esecuzione corretta



Aspetti da curare:

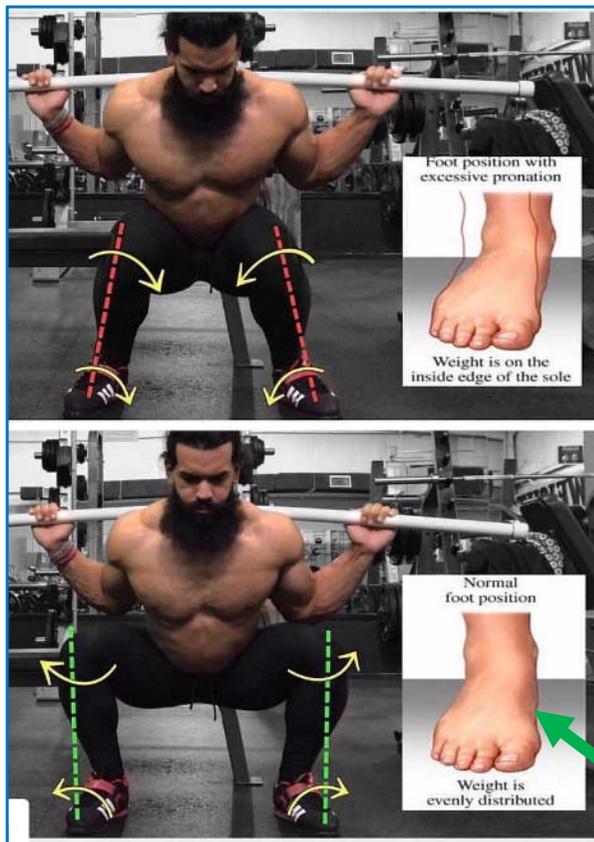
1. **Piede neutro**
2. **Allineamento ginocchia**
3. **Stabilizzazione lombare e «sblocco» dell'anca**
4. **Stabilizzazione cingolo scapolare**

PERCORSO BENESSERE OPERATORE

SQUAT: esecuzione corretta

1-2 –SQUAT: **Allineamento ginocchia** e **Posizione neutra del piede**

VISTA FRONTALE



VISTA LATERALE



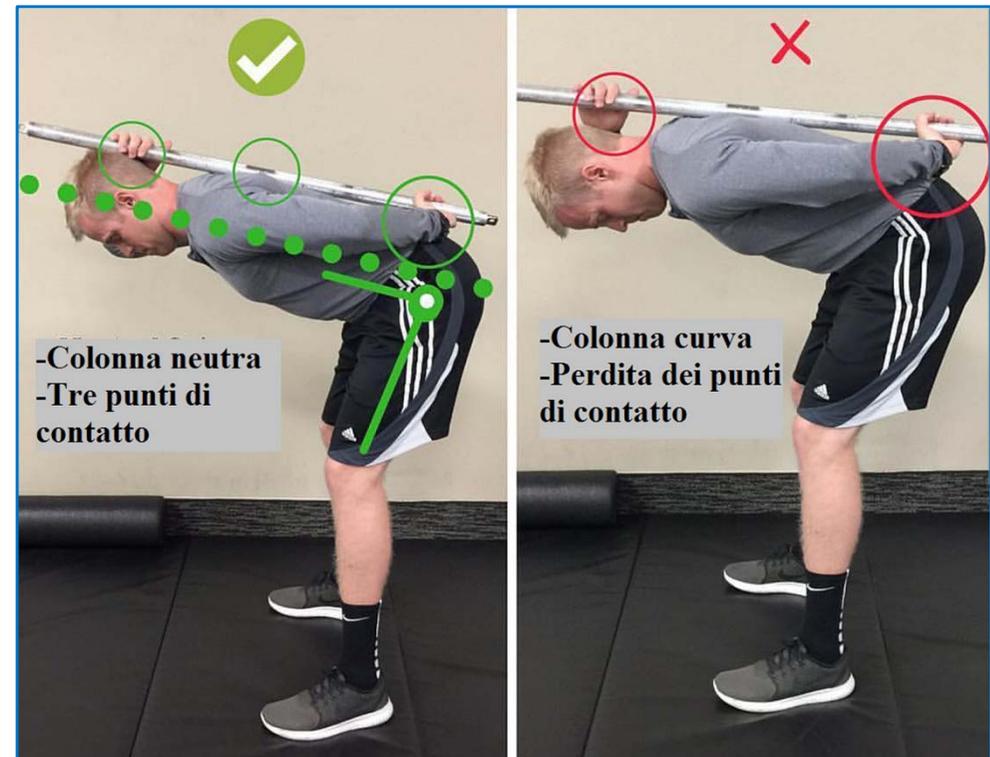
PERCORSO BENESSERE OPERATORE

SQUAT: esecuzione corretta

3 –SQUAT: stabilizzazione addominale e «sblocco» dell'Anca



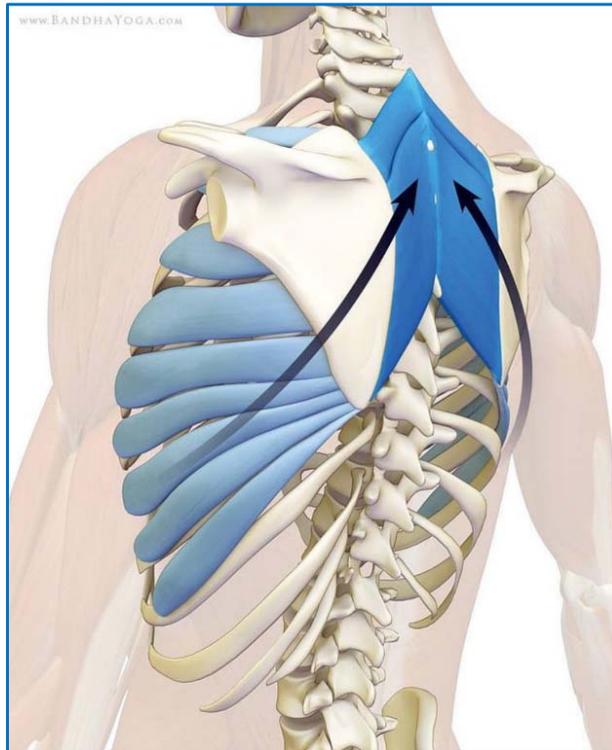
Test per valutare «sblocco» dell'anca



PERCORSO BENESSERE OPERATORE

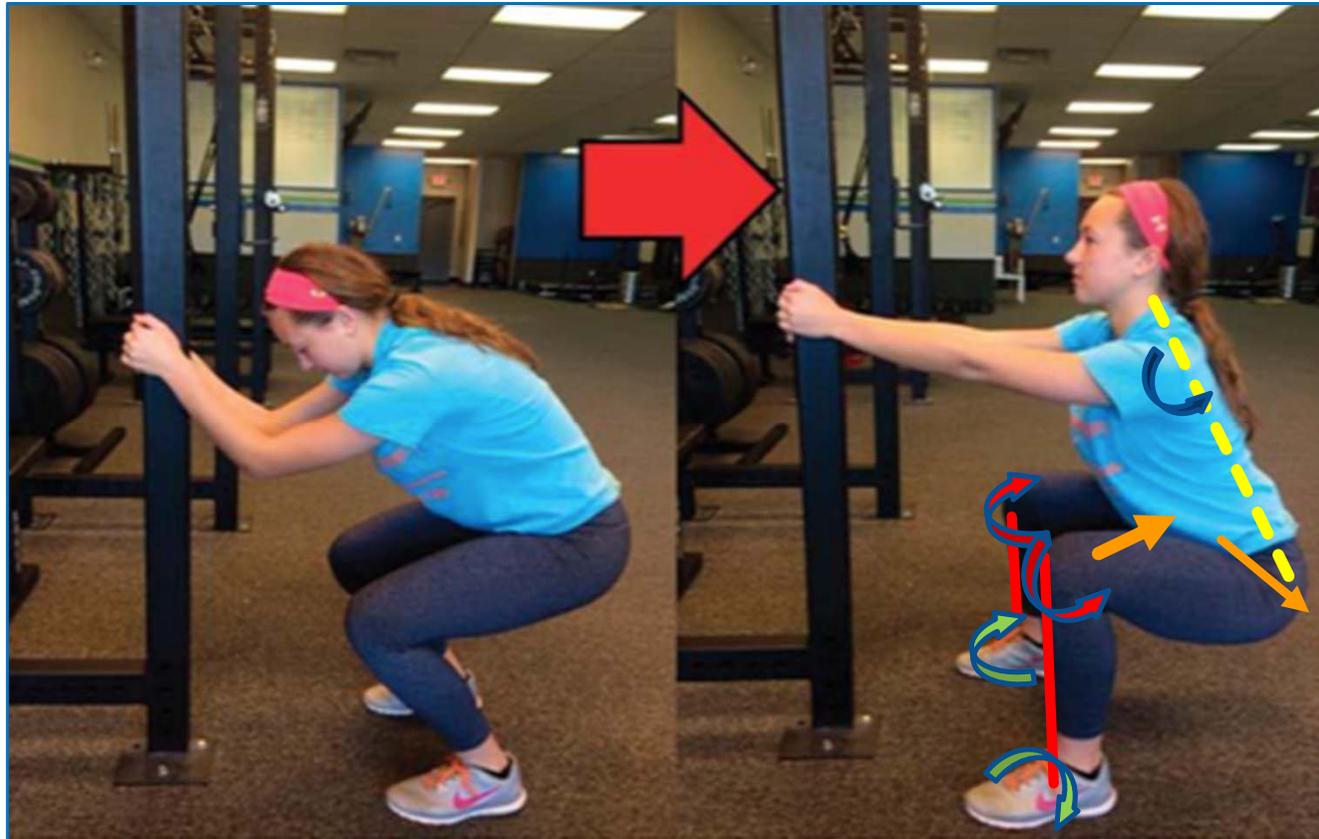
SQUAT: esecuzione corretta

4 –SQUAT: stabilizzare cingolo scapolare



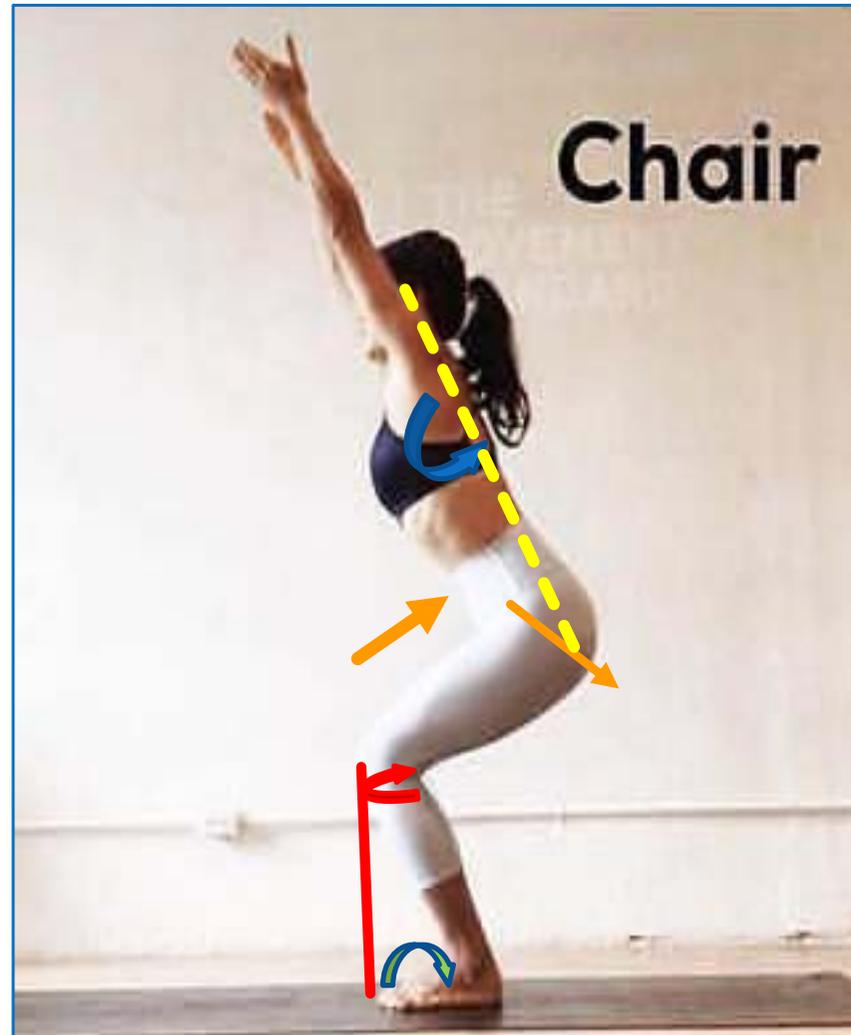
PERCORSO BENESSERE OPERATORE

SQUAT: facilitazione iniziale



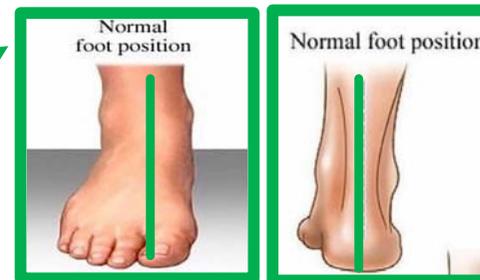
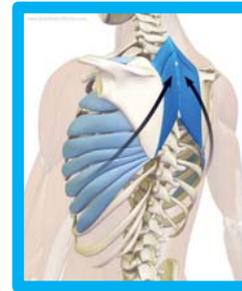
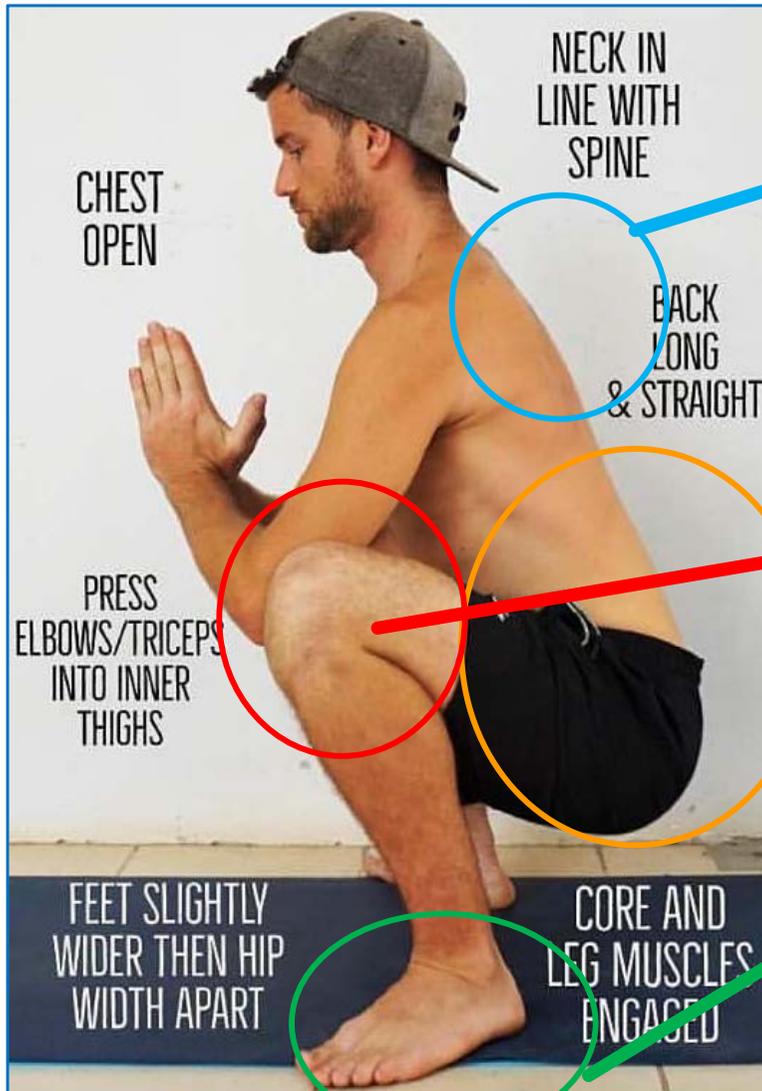
PERCORSO BENESSERE OPERATORE

HALF SQUAT: gesto adatto a tutte le età



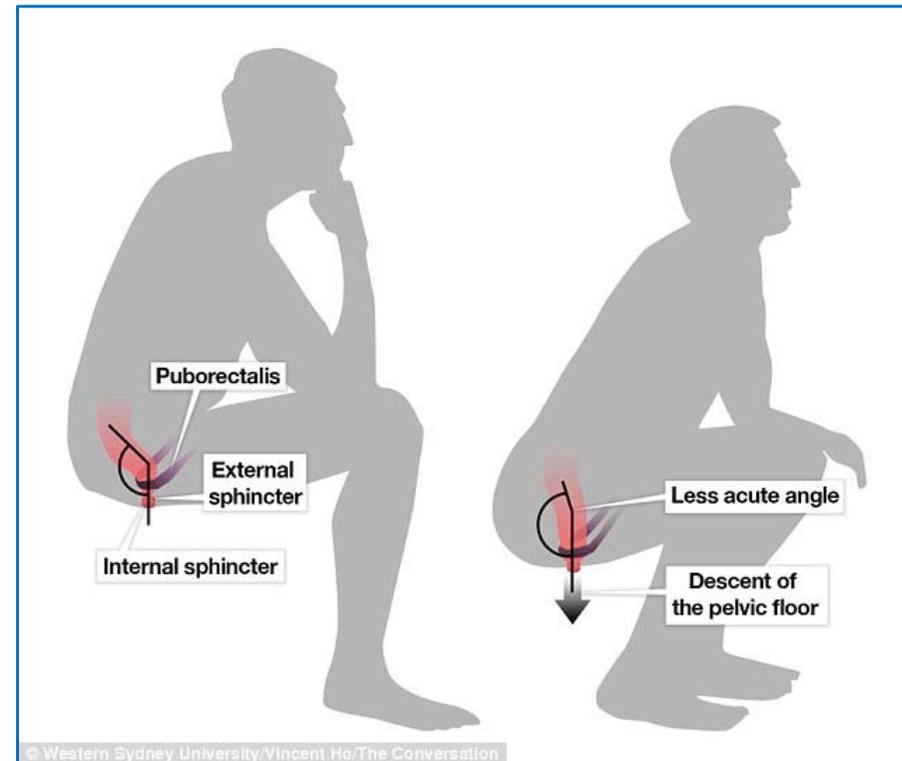
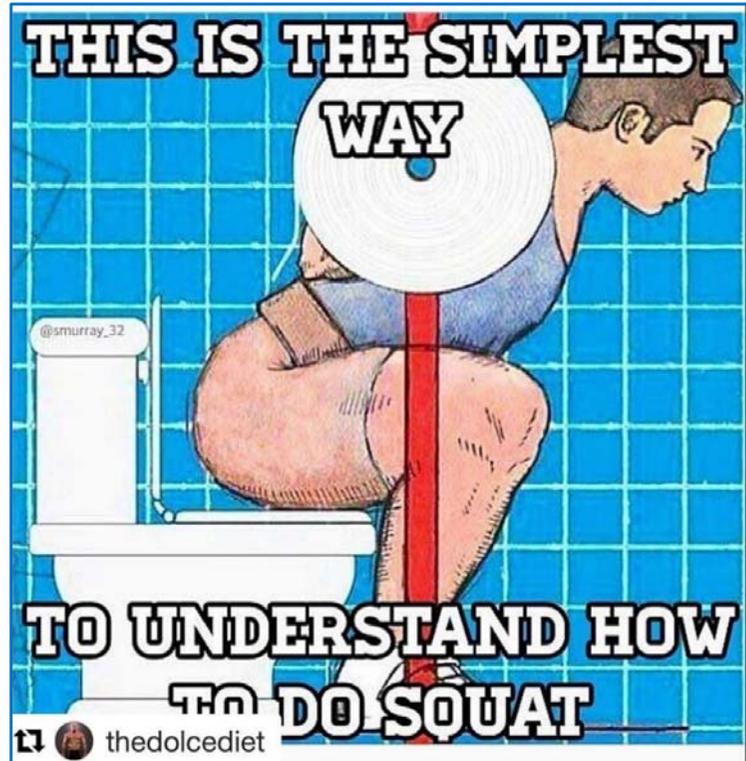
PERCORSO BENESSERE OPERATORE

SQUAT in sintesi

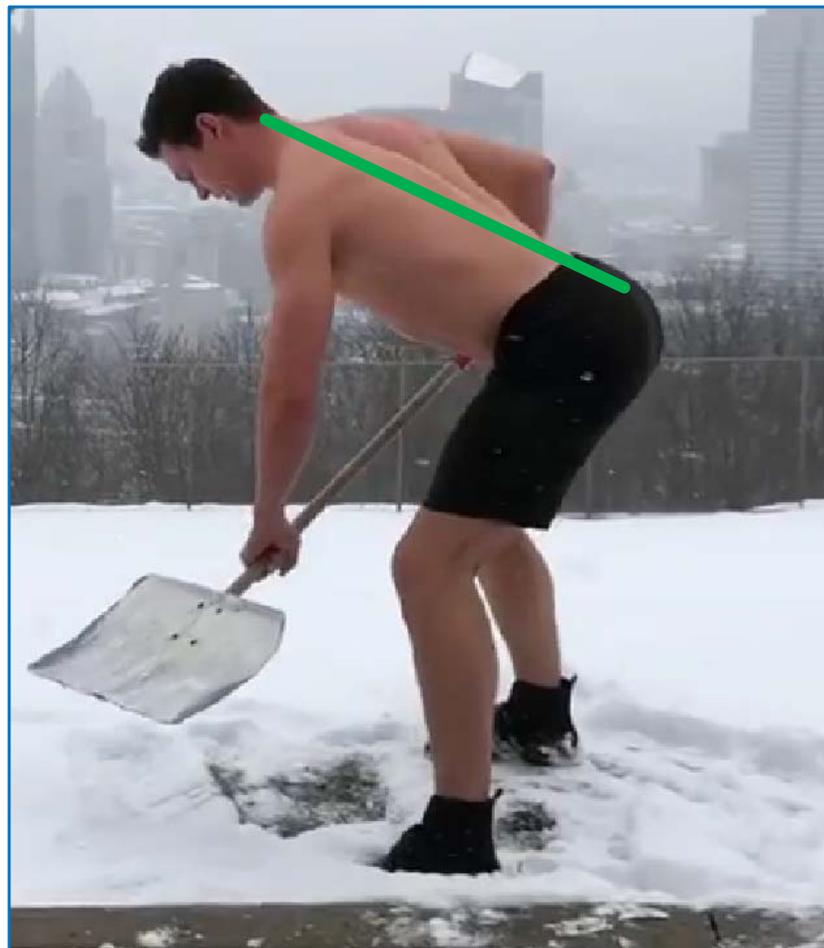


PERCORSO BENESSERE OPERATORE

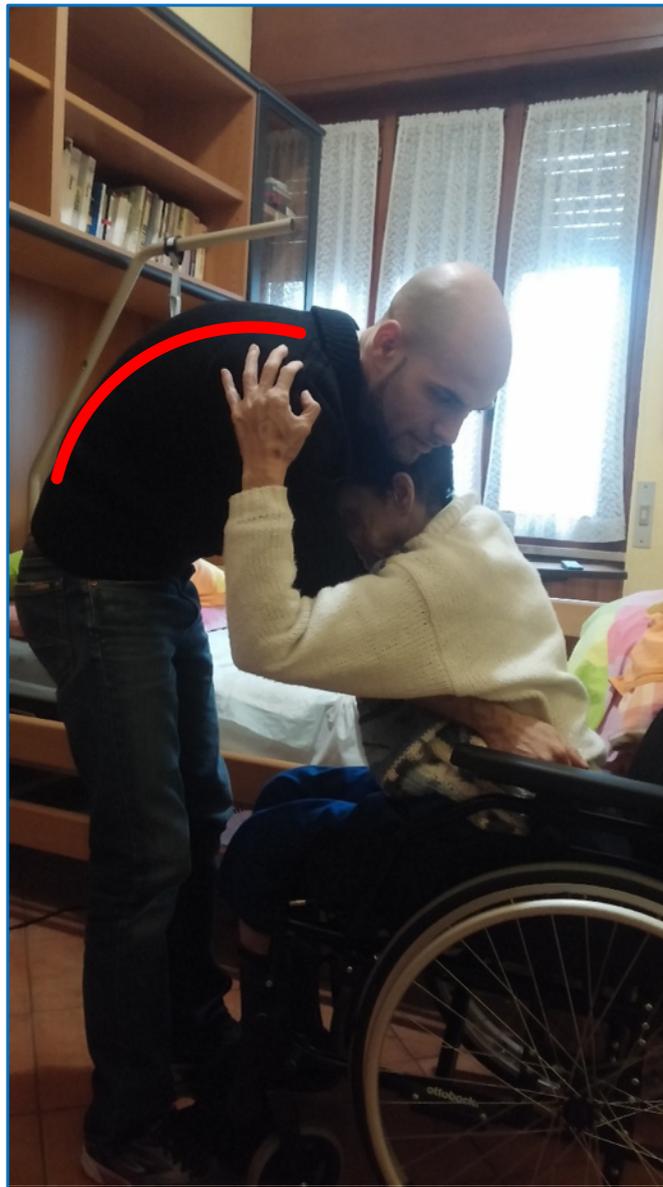
Semplicemente...



PERCORSO BENESSERE OPERATORE



PERCORSO BENESSERE OPERATORE



PERCORSO BENESSERE OPERATORE

WHEN
LIFTING
ANYTHING:
YOU CAN
ALWAYS BE
IN A
BETTER
POSITION!



PERCORSO BENESSERE OPERATORE



La **biglietteria automatica** della metropolitana di **Mosca**, accetta **30 squats** come forma di pagamento.

www.qcns.it - Fonte: **The Guardian**

PERCORSO BENESSERE OPERATORE

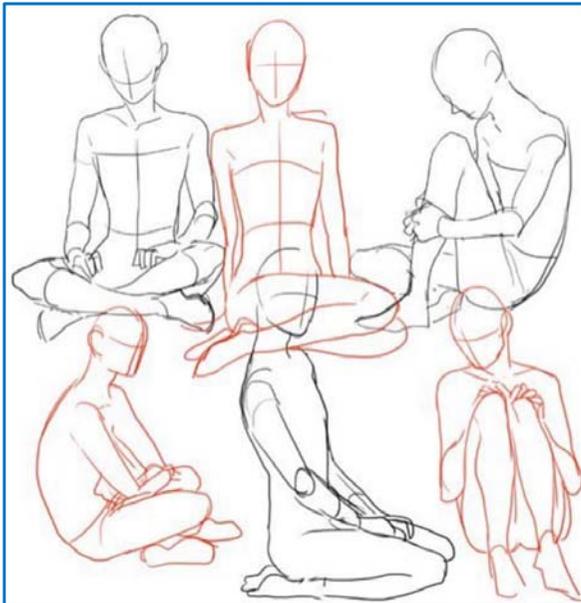
- Ho male?
- Sono comodo se sono messo così?
- In che posizione sto meglio/peggio?
- Sono rimasto troppo tempo nella stessa posizione?
- Mi sono mosso abbastanza?
- Mi sento più forte/elastico facendo così?
-



**La tecnologia può essere utile, ma la gestione della salute è semplice:
ritornare alle basi e ascoltare il proprio corpo**

PERCORSO BENESSERE OPERATORE

MAL DI SCHIENA: quale il miglior approccio?!?!
...cambiamento continuo di posizione e...



Stare seduti per lungo tempo su una sedia non è mai un bene; nemmeno stare in qualsiasi posizione statica per molto tempo lo è.

Invece di sedersi sul divano e guardare la tv, si potrebbe provare a stare seduti per terra; ciò farebbe continuamente cambiare posizione, perché una certa posizione diventerebbe scomoda col passare del tempo. Questo continuo movimento tra le varie posizioni che si assumono previene l'irrigidimento, giorno dopo giorno.

Prendere inoltre l'abitudine di fare del semplice lavoro di mobilità (o di compenso alle posizioni assunte sul lavoro) a terra mentre si guarda la tv darebbe ulteriori benefici.

Trai beneficio dalla libertà di non essere obbligato da una sedia o da una posizione statica, e il tuo corpo inizierà a ringraziarti.

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

