

Interventi ergonomici per prevenire i disturbi muscolo scheletrici degli arti superiori e del collo tra i lavoratori di ufficio

Data di inserimento	22/01/2021
Anno	2018
Domanda di ricerca	Quali interventi di tipo ergonomico sono efficaci per prevenire i disturbi muscolo scheletrici nei lavoratori d'ufficio?
Quello che conta	<p>Selezionati 15 RCT che includono 2165 lavoratori.</p> <p>Interventi di tipo ergonomico sulla postazione di lavoro Gli studi di valutazione di interventi sull'uso di un supporto per l'avambraccio o di un mouse non convenzionale non hanno riscontrato effetti positivi nella prevenzione delle patologie muscoloscheletriche nei lavoratori d'ufficio. La modifica della postazione di lavoro o una postazione regolabile che permetta di lavorare sia in piedi sia seduti non hanno avuto alcun effetto sul dolore o sul disagio dell'arto superiore, rispetto a nessun intervento.</p> <p>Interventi di tipo organizzativo Ci sono prove di qualità molto bassa che un maggior numero di pause riduca i dolori a carico del collo, della spalla destra, del braccio e dell'avambraccio destro, polso e mano tra gli addetti al data entry.</p> <p>Interventi complessi (multifaced) Per interventi complessi è presente un solo studio che non ha mostrato alcun effetto su nessuno degli outcome considerati</p> <p>Interventi di training Non vi è alcun effetto sul dolore dell'arto superiore rispetto a nessun intervento nei cinque studi individuati.</p>
Caveat	Gli studi che valutano le diverse tipologie di intervento sono pochi. La qualità assegnata è medio-bassa. Spesso non viene indicato il metodo di randomizzazione. Gli studi sono datati, la dotazione informatica potrebbe essere cambiata negli ultimi anni
Contesto	I disturbi muscoloscheletrici del collo e degli arti superiori legati al lavoro sono fra i disturbi più comuni in tutto il mondo. Gli studi hanno dimostrato che la percentuale di impiegati che ne soffrono varia dal 20 al 60%. I costi diretti e indiretti sono elevati in Europa, Australia e Stati Uniti. Sebbene gli interventi ergonomici possano ridurre il rischio che gli impiegati sviluppino questi disturbi, le prove ancora non sono definitive.
In evidenza	<p>Due studi si sono dimostrati efficaci nel ridurre il disagio a collo, spalle e arti superiori. In entrambi le postazioni di lavoro erano dotate di appoggi per gli avambracci e mouse non tradizionali (Conlon 2008, Rempel 2006).</p> <p>L'introduzione di pause supplementari rispetto alle consuete si è dimostrato un intervento efficace per la riduzione dei problemi a carico di collo, spalle e arti superiori (Galinsky 2000, Galinsky 2007).</p>
Implicazioni per la pratica	<p>La revisione non arriva a conclusioni definitive, a causa della qualità delle prove molto basse.</p> <p>Sottolineano l'utilità di introdurre un maggior numero di pause per ridurre il disagio a carico dell'apparato muscoloscheletrico nei lavoratori d'ufficio.</p> <p>Non risultano efficaci, sulla base di studi di qualità bassa e molto bassa interventi di training per i lavoratori.</p>
Giudizio di qualità revisione	Alta (Revisione Cochrane)

Riferimento bibliografico revisione	Hoe VCW, Urquhart DM, Kelsall HL, Zamri EN, Sim MR. Ergonomic interventions for preventing work-related musculoskeletal disorders of the upper limb and neck among office workers . Cochrane Database of Systematic Reviews 2018, Issue 10. Art. No.: CD008570. DOI:
Altri riferimenti	Conlon CF, Krause N, Rempel DM. A randomised controlled trial evaluating an alternative mouse and forearm support on upper body discomfort and musculoskeletal disorders among engineers . Occupational and Environmental Medicine 2008;65(5):311-8. Rempel DM, Krause N, Goldberg R, Benner D, Hudes M, Goldner GU. A randomised controlled trial evaluating the effects of two workstation interventions on upper body pain and incident musculoskeletal disorders among computer operators . Occupational and Environmental Medicine 2006;63(5):300-6. Galinsky TL, Swanson NG, Sauter SL, Hurrell JJ, Schleifer LM. A field study of supplementary rest breaks for data-entry operators . Ergonomics 2000;43(5):622-38 Galinsky T, Swanson N, Sauter S, Dunkin R, Hurrell J, Schleifer L. Supplementary breaks and stretching exercises for data entry operators: a follow-up field study . American Journal of Industrial Medicine 2007;50(7):519-27.
Parole chiave	- ergonomia - disturbi muscoloscheletrici - Lavoro in ufficio - salute nei luoghi di lavoro -
Aree di intervento	- salute e sicurezza lavoro -
Setting	- ambiente di lavoro -
Outcome	Patologie muscoloscheletriche
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Luisella Gilardi, DoRS - Centro di Documentazione per la Promozione della Salute della Regione Piemonte, Italia.