

Interventi per ridurre i disturbi muscoloscheletrici nei lavoratori sedentari

Data di inserimento	28/01/2021
Anno	2019
Domanda di ricerca	Gli interventi per aumentare il lavoro in piedi e le pause attive (camminare) sono efficaci nel ridurre i disturbi muscoloscheletrici nei lavoratori sedentari?
Quello che conta	<p>Selezionati 10 studi (8 trial randomizzati e controllati, 2 prima-dopo con gruppo di controllo) per un totale di 955 lavoratori.</p> <p>Postazione di lavoro: non ci sono prove sufficienti per affermare che le postazioni di lavoro con piano e sedia regolabili in altezza che permettano di alternare il lavoro seduto a quello in piedi e quelle dotate di tapis-roulant siano efficaci nel ridurre patologie a carico della zona dorsale e lombare.</p> <p>Individuali: l'efficacia degli "active tracker" (esempio contapassi, pedometro, ecc.) per ridurre l'intensità o la presenza di disturbi a carico della schiena, del collo, della spalla, del gomito/polso e della mano non può essere determinata sulla base delle prove disponibili.</p> <p>Multicomponenti: non ci sono prove sufficienti a dimostrare l'efficacia di combinare più interventi (individuali e organizzativi) nel ridurre la proporzione delle persone con dolore alla zona lombare e dorsale sia a breve, medio e lungo termine.</p>
Caveat	La qualità delle prove è bassa o molto bassa a causa del disegno dello studio e l'esigua dimensione della popolazione in studio.
Contesto	Più del 90% dei lavoratori sedentari riferiscono di avere dolore o fastidio a carico dell'apparato muscoloscheletrico. Le persone che svolgono tali lavori sono aumentate molto negli ultimi decenni. Gli interventi per incentivare il cammino o il lavoro in piedi sono stati efficaci nel diminuire il tempo in cui si sta seduti. Occorre tuttavia capire se sono efficaci anche nel diminuire l'intensità o la presenza dei disturbi dell'apparato muscolo scheletrico.
Implicazioni per la pratica	La revisione non riscontra una riduzione dei disturbi a carico dell'apparato muscoloscheletrico a seguito di interventi sulla modifica della postazione di lavoro, dei comportamenti e multicomponenti. Ciò non significa che non siano efficaci nel ridurre la sedentarietà per i lavoratori esposti a tale rischio.
Giudizio di qualità revisione	Alta (Revisione Cochrane)
Riferimento bibliografico revisione	Parry SP, Coenen P, Shrestha N, O'Sullivan PB, Maher CG, Straker LM. Workplace interventions for increasing standing or walking for decreasing musculoskeletal symptoms in sedentary workers . Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 11. Art. No.: CD012487.
Parole chiave	- sedentarietà - ergonomia - disturbi muscoloscheletrici -
Aree di intervento	- salute e sicurezza lavoro -
Setting	- ambiente di lavoro -

Outcome Riduzione intensità disturbi a carico dell'apparato muscoloscheletrico

Sintesi e traduzione Sintesi e traduzione a cura di Luisella Gilardi, DoRS, Centro di Documentazione per la
Promozione della Salute della Regione Piemonte, Italia.
