

## Interventi per prevenire e ridurre le patologie muscoloscheletriche e il dolore tra gli operatori sanitari

---

Data di inserimento	08/03/2023
Anno	2022
Domanda di ricerca	Quali interventi sono efficaci per ridurre e prevenire la frequenza dei disturbi muscolo scheletrici e/o il dolore negli operatori sanitari?
Quello che conta	<p>Selezionati 27 studi (16 prima-dopo, 7 trial randomizzati e controllati, 1 retrospettivo pre-post; 1 studio pilota, 1 quasi - sperimentale, 1 longitudinale prima-dopo).</p> <p><b>Interventi individuali - 4 studi</b></p> <p>Gli interventi <b>basati sull'esercizio fisico</b> svolti sia sul luogo di lavoro sia a casa per un periodo di 10 settimane (5 sessioni di 10 minuti la settimana) sono risultati efficaci nella riduzione del dolore dovuto a problemi muscolo scheletrici. Anche il programma di <b>pilates di tipo neuromuscolare</b> è risultato efficace nella riduzione del dolore e degli episodi di mal di schiena (programma della durata di sei mesi: i primi due svolti in uno spazio vicino al luogo di lavoro e i restanti 4 a casa con l'ausilio di un DVD e materiali informativo sotto la supervisione di un istruttore).</p> <p><b>Interventi basati sull'uso di ausili - 4 studi</b></p> <p>L'uso di sollevatori meccanici si è rivelato efficace nel ridurre la frequenza delle patologie muscoloscheletriche. Un uso costante di ausili (per almeno sei mesi) come i teli per il trasferimento del paziente riduce in modo significativo il mal di schiena e il dolore al collo. Anche l'uso di scarpe basculanti per un periodo continuativo (da 4 a 6 settimane) si è dimostrato efficace nella riduzione del dolore.</p> <p><b>Interventi di tipo organizzativo/ambientale - 3 studi</b></p> <p>I tre studi riguardano l'applicazione di due politiche: "No sollevamento" (NLP) e "movimentazione sicura dei pazienti" e l'implementazione di un "lift team". Tutti e tre gli interventi sono risultati efficaci nella riduzione del dolore (in particolare mal di schiena e dolori a carico di polso/mano).</p> <p><b>Interventi complessi (multifattoriali) -16 studi</b></p> <p>Programmi che includono attrezzature di sollevamento meccanico e ausili per il riposizionamento del paziente, formazione dei lavoratori sull'uso dei sollevatori e su elementi di ergonomia, una politica scritta di zero sollevamenti, politiche per favorire la comunicazione tra i reparti oltre ad una supervisione da parte del management sono risultati efficaci nel diminuire la frequenza dei disturbi.</p>
Caveat	Gli autori sottolineano che, a causa dell'elevata eterogeneità tra gli studi, non è stato possibile combinare i risultati attraverso la metanalisi. Inoltre non è stato possibile stratificare i risultati a seconda del setting clinico ove sono stati implementati gli interventi.
Contesto	I disturbi muscoloscheletrici sono fra i disturbi più comuni tra gli operatori sanitari. Ne sono colpiti in particolare gli infermieri (37%) e gli operatori socio-sanitari (46%) secondo le statistiche EU-OSHA. I problemi dell'apparato muscoloscheletrico portano a dolori acuti e cronici spesso a carico della colonna vertebrale e delle ginocchia che hanno come conseguenza difficoltà nella gestione delle attività quotidiane, nel camminare, disturbi del sonno e ripercussioni sulla performance lavorativa causando assenze dal lavoro e uso massiccio di antidolorifici.

In evidenza	<p>Si segnalano due studi di alta qualità che hanno fornito evidenze solide rispetto agli outcome primari considerati. Il primo (Nelson et al, 2006) implementa un programma che comprende 6 elementi:(1) protocollo di valutazione ergonomica, (2) criteri di valutazione della movimentazione dei pazienti e algoritmi decisionali (3) presenza di peer leader della sicurezza (4) attrezzature per la movimentazione dei pazienti in base alle esigenze individuate nella valutazione ergonomica (5) processo di revisione post - azione e (6) politica di non sollevamento. Il secondo (Collins et al, 2004) implementa una buona pratica che include i seguenti elementi: l'uso di sollevatori meccanici e ausili per il riposizionamento del paziente, una politica di zero sollevamenti e la formazione dei dipendenti sull'uso dei sollevatori.</p>
Implicazioni per la pratica	<p>Gli interventi multicomponenti che comprendono formazione teorica, uso di sollevatori manuali e automatici e training in corsia sono efficaci per prevenire e ridurre la frequenza delle patologie a carico dell'apparato muscolo scheletrico. La presenza di una politica scritta e il supporto del management aziendale, oltre a strumenti per migliorare la comunicazione tra i reparti ne aumentano l'efficacia. Il rafforzamento neuromuscolare attraverso esercizi mirati può contribuire a ridurre il dolore.</p>
Giudizio di qualità revisione	Alta (punteggio 9 Health Evidence)
Riferimento bibliografico revisione	<p>Albanesi B, Piredda M, Bravi M, Bressi F, Gualandi R, Marchetti A, Facchinetti G, Ianni A, Cordella F, Zollo L, De Marinis MG. <a href="#">Interventions to prevent and reduce work-related musculoskeletal injuries and pain among healthcare professionals. A comprehensive systematic review of the literature.</a> J Safety Res. 2022 Sep;82:124-143. doi: 10.1016/j.jsr.2022.05.004. Epub 2022 May 18.</p>
Altri riferimenti	<p>Nelson A, Matz M, Chen F, Siddharthan K, Lloyd J, Fragala G. <a href="#">Development and evaluation of a multifaceted ergonomics program to prevent injuries associated with patient handling tasks.</a> Int J Nurs Stud. 2006 Aug;43(6):717-33. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2005.09.004. Epub 2005 Oct 25.</p> <p>Collins JW, Wolf L, Bell J, Evanoff B. <a href="#">An evaluation of a "best practices" musculoskeletal injury prevention program in nursing homes.</a> Inj Prev. 2004 Aug;10(4):206-11. doi: 10.1136/ip.2004.005595</p>
Parole chiave	- operatore sanitario - disturbi muscoloscheletrici -
Aree di intervento	- salute e sicurezza lavoro -
Setting	- sanitario -
Outcome	<b>Primari:</b> frequenza patologie muscoloscheletriche e intensità dolore associato <b>Secondari:</b> giorni di lavoro persi, visite mediche, uso di antidolorifici
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Luisella Gilardi, DoRS - Centro di Documentazione per la Promozione della Salute della Regione Piemonte, Italia.