

Interventi per prevenire i disturbi muscoloscheletrici degli arti superiori nel luogo di lavoro

Data di inserimento	28/01/2021
Anno	2016
Domanda di ricerca	Quali programmi realizzati sul luogo di lavoro servono a prevenire i disturbi muscoloscheletrici degli arti superiori?
Quello che conta	<p>Inclusi 26 studi, di cui 9 trials randomizzati e controllati, 12 trials randomizzati e controllati a clusters e 5 trial non randomizzati con gruppo di controllo. Ad essi sono stati aggiunti i 30 studi della revisione precedente per un totale di 61 studi.</p> <p>I programmi di allenamento della resistenza sono efficaci sulla base di 7 studi (4 di alta e 3 di media qualità).</p> <p>Gli esercizi di stretching (incluso lo yoga), l'uso di mouse alternativi e supporti per gli avambracci sono risultati moderatamente efficaci.</p> <p>Vi sono prove limitate di un effetto positivo per: programmi di esercizi aerobici, tastiere alternative, dispositivi di puntamento trackball, pause di riposo, programmi di esercizi posturali, programmi di allenamento specializzati.</p>
Caveat	Gli studi non sono stati combinati in una meta-analisi a causa della loro eterogeneità nel disegno dello studio, nel tipo di intervento e dell'outcome considerato. Non è stata, inoltre, valutata la probabilità del bias di pubblicazione
Contesto	I disturbi muscoloscheletrici legati al lavoro (MSD) sono una costellazione di disturbi dolorosi dei muscoli, tendini, articolazioni e nervi che possono colpire tutte le parti del corpo, sebbene il collo, l'arto superiore e la schiena siano le più colpite. Sono in aumento in tutto il mondo e sono una delle maggiori causa di disabilità e assenza dal lavoro. Si stima che i costi legati a queste patologie siano compresi tra lo 0.5 e il 2% del prodotto interno lordo della Comunità Europea.
Implicazioni per la pratica	Gli autori della revisione afferenti all'Istituto per la Salute sul Lavoro (IWH) canadese raccomandano fortemente la messa in pratica di programmi di allenamento della resistenza.
Giudizio di qualità revisione	Moderata (valutata con chek list AMSTAR)
Riferimento bibliografico revisione	Van Eerd D, Munhall C, Irvin E, et al. Effectiveness of workplace interventions in the prevention of upper extremity musculoskeletal disorders and symptoms: an update of the evidence . Occup Environ Med. 2016;73(1):62-70. doi:10.1136/oemed-2015-102992
Altri riferimenti	Best evidence. Highlights of a systematic review. What workplace programs help prevent upper extremity musculoskeletal disorders? https://www.iwh.on.ca/sites/iwh/files/iwh/reports/iwh_best_evidence_upper_extremity_msd.pdf
Parole chiave	- disturbi muscoloscheletrici - problemi muscoloscheletrici - workplace health promotion - ergonomia - lavoratori ufficio - esercizio fisico -
Aree di intervento	- salute e sicurezza lavoro -
Setting	- ambiente di lavoro -

Outcome	Disturbi muscoloscheletrici degli arti superiori
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di DoRS, Centro di Documentazione per la Promozione della Salute della Regione Piemonte, Italia.