



MMC E MOVIMENTI RIPETUTI

Francesca Larese Filon,
Unità Clinico Operativa di Medicina del Lavoro – Università di Trieste



MMC



Pesi superiori a 3 kg



Sintomi



- + Lombalgia aspecifica
- + Colpo della strega
- + Sciatalgia

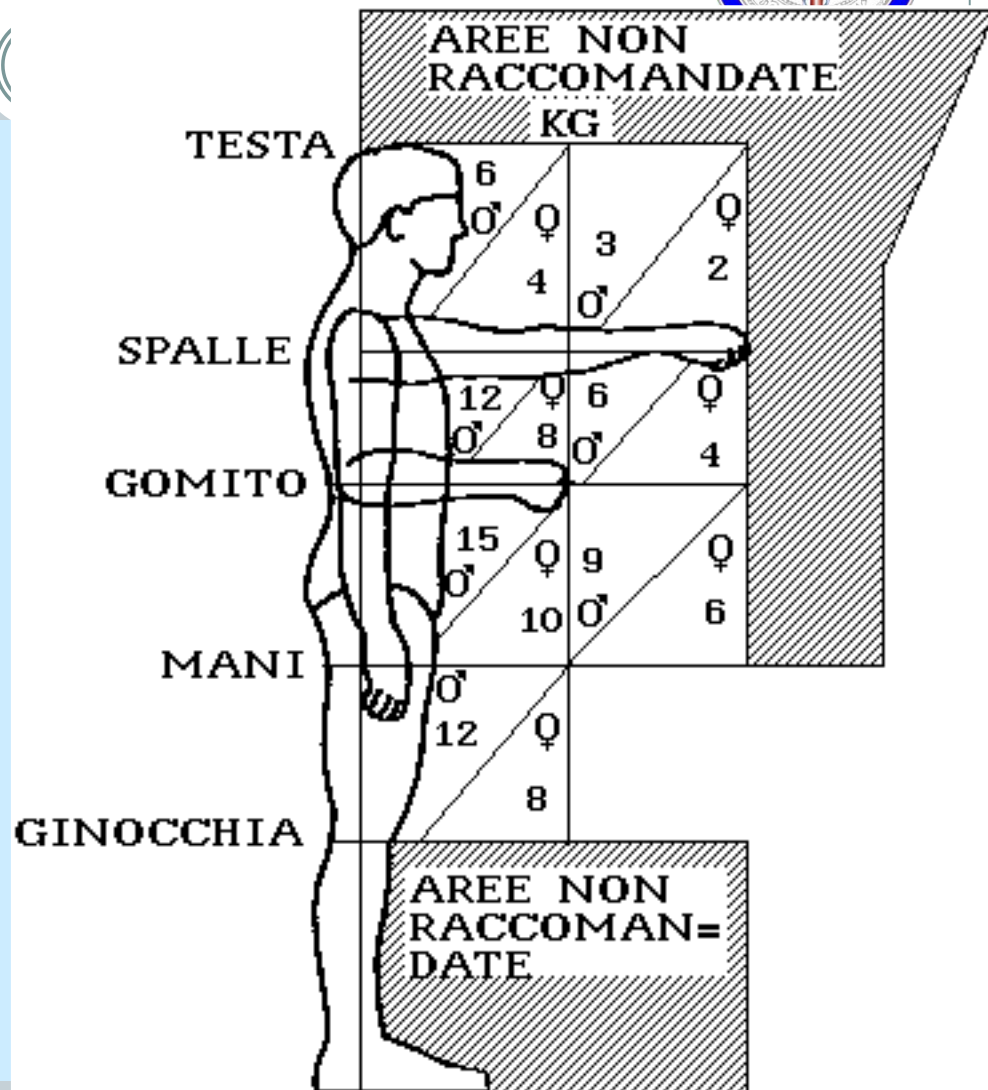
Sintomi molto comuni in tutta la popolazione



Cosa non fare



- Non sollevare carichi sopra la testa
- Non ruotare il corpo
- Non sollevare i carichi piegando la schiena con le gambe dritte





Cosa fare



- Dividere i carichi
- Portarli vicino al corpo a livello della vita
- Piegare le gambe e tenere la schiena dritta
- Fare attività fisica per avere muscoli tonici



Movimenti ripetuti



- Compiti a cicli della durata = o inferiore ai 15 secondi per 4 ore al die
- Compiti a cicli per 8 ora al die



Che sintomi



- Dolore alle spalle
- Dolore gomito
- Dolore polso
- Sindrome da intrappolamento (ad es. Sindrome del tunnel carpale)
- Tendiniti



Cosa fare



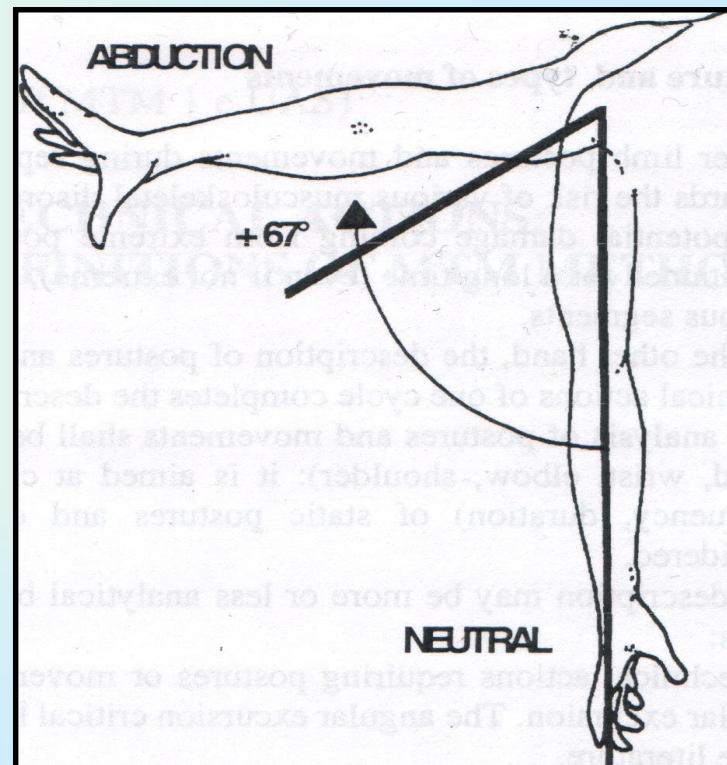
- Ridurre la frequenza dei movimenti
- Riposare durante i compiti ripetitivi
- Variare la mansione
- Tenere le articolazioni in modo neutro (evitare posture estreme)



Esempio spalla ISO 11226



Abduzione spalla	Accettabile	Step 2	Non raccomandato
> 60°			X
Tra 20° e 60° senza supporto		X	
Tra 0° e 60° con supporto	X		
Tra 0° e 20° senza supporto	X		





Esempio spalla ISO 11226



Tempo massimo di mantenimento accettabile

20°: 4 minuti

30°: 3 minuti

60°: 1 minuto

Postura mantenuta per un tempo maggiore del tempo massimo accettabile

Accettabile

Non
raccomandato

X

Postura mantenuta per un tempo minore o uguale al tempo massimo accettabile

X



- <https://www2.units.it/prevenzione/ricerca/vdt.php>
- Napo carichi

Grazie dell'attenzione!