

**Malattie e disturbi muscoloscheletrici costituiscono una delle principali cause di assenza dai luoghi di lavoro. Solo nel 2016, in Italia, il 64% delle denunce per malattia ha interessato il sistema osteomuscolare. Si tratta di un costo pesantissimo.**



Per il lavoratore, in termini di sofferenza fisica ed esborso economico assistenziale;

Per i datori di lavoro, in termini di assenteismo e riduzione dell'efficienza aziendale;

Per il Paese, in termini di incidenza sulla spesa sanitaria e previdenziale.

E i disturbi muscolo-scheletrici NON sono un rischio inevitabile...

Diventa fondamentale attivare una politica di prevenzione a livello AZIENDALE, sia osservando le norme vigenti in materia di salute e sicurezza, sia promuovendo e sensibilizzando prassi lavorative VIRTUOSE.

Dal rapporto INAIL sui lavoratori dell'Unione Europea:

**25%** soffre di mal di schiena

**23%** lamenta dolori muscolari

**62%** svolge operazioni ripetitive

**46%** lavora in posizioni stancanti

**35%** trasporta o movimentava carichi pesanti

E solo in Italia significa oltre **5 milioni di lavoratori** per un totale di 30 milioni di ore lavorative perse.



## LA NORMATIVA

### D.Lgs. 81/08

#### Tutela della Salute e Sicurezza dei lavoratori

La valutazione deve riguardare tutti i rischi per la sicurezza e la salute dei lavoratori, con particolare richiamo alle condizioni ergonomiche del lavoro

In particolare:

#### La movimentazione manuale dei carichi

(Titolo VI, Allegato XXXIII – Direttiva n.90/269 CEE)

#### Uso dei videoterminali

(Titolo VII, Allegato XXXIV – Direttiva n.90/270 CEE)

# BENESSERE & POSTURA

## La prevenzione dei disturbi muscolo-scheletrici e dello stress a essi correlato

Obiettivi del corso: fornire un quadro concettuale e pratico sulla corretta gestione della postura e della biomeccanica del movimento; responsabilizzare il lavoratore ad ascoltare i segnali del proprio corpo ed educarlo a una corretta mobilità

### CONTENUTI DEL CORSO

Biomeccanica del movimento (nozioni e applicabilità sul campo)

Postura statica e dinamica (individuare e comprendere il rapporto causa-effetto delle disfunzioni muscolo articolari; gestire l'insorgere del dolore; comprendere il ruolo determinante della miofascia)

Gestione del respiro (l'importanza del respiro come elemento sentinella di disturbi muscolo-scheletrici; tecniche di rilassamento)

Ergonomia e buone prassi (le condizioni ergonomiche corrette all'attività; set di esercizi pratici)

### MODULI SPECIFICI



#### in ufficio

Per chi svolge un lavoro sedentario



#### alla guida

Per chi passa molte ore guidando (es. autisti, rappresentanti)



#### sempre in piedi

Per chi passa molte ore in piedi (es commessi, barman)



#### lavori pesanti

Per chi svolge lavori usuranti che implicano sforzi muscolari



### IL TEAM

Coordinatore e Responsabile

#### **Dott. Massimo Servadio**

Psicoterapeuta e Psicologo del Lavoro e delle Organizzazioni

Esperto in Psicologia della Salute Organizzativa e

Psicologia della Sicurezza lavorativa

#### **Dott. Massimo Giaccio**

Dottore in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Compensative

Chinesiologo - Tecnico del Massaggio

Personal Trainer

## Servadio & Partners

ORGANIZZAZIONE GRUPPO PERSONA

[www.servadioepartners.com](http://www.servadioepartners.com)

Tel. e Fax +39 010 7965772

Via Porta d'Archi, 10/31 - 16121 Genova

P. IVA 02273120994