



TI PIACE QUESTO LIBRO? Acquistalo su www.megaitaliamedia.it

LA MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI

Manuale operativo

MEGAILIAMEDIA

TI PIACE QUESTO LIBRO? Acquistalo su www.megaitaliamedia.it

INTRODUZIONE

La salute e la sicurezza sono beni essenziali nella nostra vita. Nella nostra casa, sulla strada e specialmente sul luogo di lavoro la nostra salute deve essere tutelata attraverso l'adozione di comportamenti precisi e prudenti.



Ci sono attività lavorative che possono apparire meno esposte a rischi.

TI PIACE QUESTO LIBRO? Acquistalo su www.megaitaliamedia.it

Attività dove proprio questa sottovalutazione porta a comportamenti individuali dannosi con il conseguente sviluppo di dolori e patologie anche gravi.

Conoscere i fattori di rischio significa quindi mantenerli sotto controllo proprio perchè si è consapevoli del modo corretto per prevenirli.

Questo manuale è stato realizzato come supporto didattico al programma di informazione e formazione che ogni datore di lavoro deve attuare nei confronti dei propri dipendenti ad ogni livello e qualifica.

ATTENZIONE ALLA SCHIENA!

Nel lavoro quotidiano di molti lavoratori la movimentazione manuale dei carichi è un atto frequente. Un atto semplice ma al tempo stesso potenzialmente pieno di pericoli per la schiena.



La conseguenza della movimentazione non corretta può portare a forti dolori improvvisi, a dolori costanti durante il coricamento e una respirazione faticosa.

TI PIACE QUESTO LIBRO? Acquistalo su www.megaitaliamedia.it

Per risolvere questi problemi può essere addirittura necessaria un'operazione chirurgica. Ma, purtroppo, anche queste operazioni non sempre portano a dei miglioramenti stabili nel tempo.

La schiena quando è seriamente rovinata non è più curabile, non è più possibile tornare ad una completa e perfetta funzionalità.

Dunque, bisogna evitare assolutamente, nella movimentazione dei carichi, ogni atteggiamento imprudente e ogni postura scorretta: una maggiore attenzione alla nostra salute nel presente può evitarci di ricorrere a bastoni o sedie a rotelle nel futuro!!

La conoscenza dell'anatomia della nostra colonna vertebrale è quindi fondamentale per capire le conseguenze di ogni sforzo fatto con la schiena e per individuare le tecniche di movimentazione necessarie per ridurre al minimo la possibilità di danni fisici.

LA COLONNA VERTEBRALE

La colonna vertebrale è la protezione del midollo spinale ma è anche il pilastro della parte superiore del corpo: le ossa, i muscoli e i legamenti che vi sono collegati assicurano, infatti, la rigidità e l'agilità del nostro corpo.

Questi muscoli sono molto importanti e devono essere accuratamente conservati: contribuiscono a mantenere la schiena dritta.

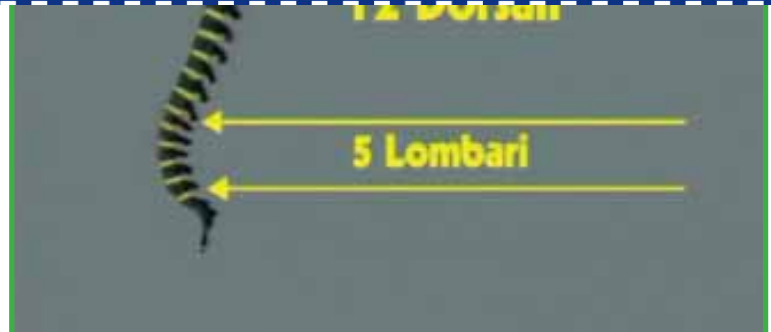
La colonna vertebrale è costituita da vertebre sovrapposte a forma di "S" e divise in segmenti:

La regione cervicale con 7 vertebre, la dorsale con 12 e quella lombare con 5, in cui si trova il nervo sciatico, sono



TI PIACE QUESTO LIBRO? Acquistalo su www.megaitaliamedia.it

riguardo ai possibili danni fisici durante la movimentazione. Ma non dobbiamo trascurare neanche le 5 vertebre sacrali, saldate tra loro, e le coccigee composte da 3 a 5 vertebre atrofizzate.



Tra ogni vertebra si trova un altro elemento fondamentale per la mobilità della colonna: il disco elastico intervertebrale che non solo dà alla colonna la mobilità, ma, attraverso la sua elasticità, ammortizza eventuali urti.