

Seminario

Rischi da movimentazione manuale dei carichi nelle attività lavorative e nell'attività di vita quotidiana: come prevenire il mal di schiena con esercizi e posture adeguate

Sala Inail

12 giugno 2025, ore 9.20-11.20

I DMS LC (disturbi muscoloscheletrici da lavoro correlato) causano non solo sofferenza ai lavoratori ma anche alti costi economici e sociali dovuti alle perdite di produzione, alla formazione e assunzione di nuovo personale, al costo per le terapie mediche e riabilitative, al pagamento di indennizzi e assicurazioni.

L'applicazione delle normative vigenti, che mira alla tutela della salute e sicurezza nei luoghi di lavoro (D.lgs. 81/2008), ha reso indispensabile l'uso di tecniche efficaci per prevenire l'insorgenza dei DMS-LC e/o di facilitarne la convivenza, una volta insorti. Una di queste tecniche è la tecnica di rieducazione posturale.

Tale tecnica ha l'obiettivo di insegnare la morfologia e fisiologia della propria schiena e ad ascoltarla, per riconoscere i primi sintomi ed evitare l'insorgenza di patologie vere e proprie. Ciò vale anche negli ambienti di lavoro dove si è costretti a mantenere posture fisse e incongrue per periodi prolungati e utilizzare ripetutamente gli arti superiori. L'uso corretto della colonna vertebrale serve a prevenire e gestire disturbi muscoloscheletrici dovuti a rischi da movimentazione manuale di carichi.

Coordinamento organizzativo:

Elena Mattace Raso, Inail Direzione centrale prevenzione - Responsabile Processo Promozione e Informazione e del Coordinamento organizzativo (e.mattaceraso@inail.it)

Tiziana Belli, Inail Direzione centrale prevenzione (t.belli@inail.it)

Responsabile scientifico seminario:

Simona Amadesi, Inail Direzione centrale assistenza protesica e riabilitazione (s.amadesi@inail.it)

Rosario Vallone, Inail Centro Protesi Vigorso di Budrio (r.vallone@inail.it)

Coordinatore scientifico Ambiente Lavoro 2025:

Liliana Frusteri, Inail Consulenza tecnica per la salute e la sicurezza centrale (l.frusteri@inail.it)

Segreteria rilascio crediti:

Tiziana Dragone, Inail Direzione centrale prevenzione (t.dragone@inail.it),

Guido Giangreco, Inail Direzione centrale prevenzione (g.giangreco@inail.it)

La partecipazione consentirà il rilascio di 2 crediti formativi per l'aggiornamento ai sensi del D.Lgs. 81/08 per Rspg e Aspg da parte di Inail. Per l'ottenimento delle ore di aggiornamento è obbligatoria la rilevazione della presenza in entrata e in uscita. Non sono consentiti ritardi o partecipazioni parziali.

E' necessario iscriversi al seguente link: <https://inail-prevenzione-formazione.sailportal.it/>

Per ricevere assistenza tecnica inviare una mail a: assistenzacorsiprev@inail.it

Programma

- 9.20 **Introduzione**
Loretta Sermenghi, *Inail Centro Protesi Vigorso di Budrio*
- 9.35 **I disturbi muscolo-scheletrici da lavoro correlati:
MMC (movimentazione manuale dei carichi) aspetti normativi**
Rosario Vallone, *Inail Centro Protesi Vigorso di Budrio*
- 10.00 **Elementi di anatomia e fisiologia della colonna vertebrale.
Illustrazione di meccanismi e posture che possono causare il
dolore**
Maria Grazia Breviglieri, *Inail Centro Protesi Vigorso di Budrio*
- 10.40 **Analisi delle posture e dei movimenti sia in ambito lavorativi sia
nelle attività di vita quotidiana: indicazioni e supporti ergonomici
per agevolare l'uso corretto della colonna vertebrale**
Maria Cristina Pietrucci, *Inail Centro Protesi Vigorso di Budrio*
- 11.20 **Chiusura dei lavori**