

## Interventi per ridurre i disturbi muscoloscheletrici nei lavoratori sedentari

---

Data di inserimento	28/01/2021
Anno	2019
Domanda di ricerca	Gli interventi per aumentare il lavoro in piedi e le pause attive (camminare) sono efficaci nel ridurre i disturbi muscoloscheletrici nei lavoratori sedentari?
Quello che conta	<p>Selezionati 10 studi (8 trial randomizzati e controllati, 2 prima-dopo con gruppo di controllo) per un totale di 955 lavoratori.</p> <p><b>Postazione di lavoro:</b> non ci sono prove sufficienti per affermare che le postazioni di lavoro con piano e sedia regolabili in altezza che permettano di alternare il lavoro seduto a quello in piedi e quelle dotate di tapis-roulant siano efficaci nel ridurre patologie a carico della zona dorsale e lombare.</p> <p><b>Individuali:</b> l'efficacia degli "active tracker" (esempio contapassi, pedometro, ecc.) per ridurre l'intensità o la presenza di disturbi a carico della schiena, del collo, della spalla, del gomito/polso e della mano non può essere determinata sulla base delle prove disponibili.</p> <p><b>Multicomponenti:</b> non ci sono prove sufficienti a dimostrare l'efficacia di combinare più interventi (individuali e organizzativi) nel ridurre la proporzione delle persone con dolore alla zona lombare e dorsale sia a breve, medio e lungo termine.</p>
Caveat	La qualità delle prove è bassa o molto bassa a causa del disegno dello studio e l'esigua dimensione della popolazione in studio.
Contesto	Più del 90% dei lavoratori sedentari riferiscono di avere dolore o fastidio a carico dell'apparato muscoloscheletrico. Le persone che svolgono tali lavori sono aumentate molto negli ultimi decenni. Gli interventi per incentivare il cammino o il lavoro in piedi sono stati efficaci nel diminuire il tempo in cui si sta seduti. Occorre tuttavia capire se sono efficaci anche nel diminuire l'intensità o la presenza dei disturbi dell'apparato muscolo scheletrico.
Implicazioni per la pratica	La revisione non riscontra una riduzione dei disturbi a carico dell'apparato muscoloscheletrico a seguito di interventi sulla modifica della postazione di lavoro, dei comportamenti e multicomponenti. Ciò non significa che non siano efficaci nel ridurre la sedentarietà per i lavoratori esposti a tale rischio.
Giudizio di qualità revisione	Alta (Revisione Cochrane)
Riferimento bibliografico revisione	Parry SP, Coenen P, Shrestha N, O'Sullivan PB, Maher CG, Straker LM. <a href="#">Workplace interventions for increasing standing or walking for decreasing musculoskeletal symptoms in sedentary workers</a> . Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 11. Art. No.: CD012487.
Parole chiave	- problemi muscoloscheletrici - sedentarietà - ergonomia - workplace health promotion - disturbi muscoloscheletrici - luogo di lavoro -
Aree di intervento	- salute e sicurezza lavoro -

Setting - ambiente di lavoro -

---

Outcome Riduzione intensità disturbi a carico dell'apparato muscoloscheletrico

---

Sintesi e traduzione Sintesi e traduzione a cura di Luisella Gilardi, DoRS, Centro di Documentazione per la Promozione della Salute della Regione Piemonte, Italia.

---