

Cos'è l'ergonomia?

L'ergonomia è l'insieme degli studi e delle analisi sull'organizzazione razionale del lavoro in funzione delle possibilità psico-fisiche dell'uomo.

Il suo scopo è quello di stabilire le soluzioni in grado di tutelare la salute del lavoratore, nell'interazione tra quest'ultimo, le macchine e l'ambiente, e di conseguenza accrescere l'efficienza e la sicurezza sul posto di lavoro.

La parola ergonomia è un neologismo composto da due sostantivi greci ergos che vuol dire lavoro e nomos che vuol dire legge naturale, controllo.

Il suo significato letterale quindi è controllo del lavoro umano.

Tale disciplina ha preso piede sulla scia delle esigenze del mondo produttivo del secondo dopoguerra, per studiare come ottimizzare l'adattamento tra l'uomo e il lavoro.

Obiettivo dell'ergonomia è quello di concorrere alla realizzazione di strumenti, oggetti, servizi e ambienti di lavoro e di vita che rispettino le esigenze ed i limiti dell'uomo, ne garantiscano l'integrità fisica e psicologica e ne potenzino le capacità operative.

Sostanzialmente il suo obiettivo preliminare è quello di accrescere l'efficienza del lavoratore e di contribuire al suo benessere.

Il significato di ergonomia si è andato progressivamente estendendo concomitantemente al consolidarsi e all'ampliarsi dei contenuti e dei campi di interesse dell'approccio ergonomico.

In seguito all'avvento e alla diffusione del computer nel lavoro, una larga parte dell'ergonomia è dedicata ai contesti di lavoro in cui il computer rappresenta l'elemento preponderante.

Computer e salute

Nell'opinione comune è piuttosto diffuso il timore che il computer, a causa delle radiazioni che emette, possa causare danni anche gravi a chi lo utilizza. Gli studi medici e statistici condotti, tuttavia, non hanno avallato né dimostrato la fondatezza di tali timori.

Effettivamente i computer costituiscono un rischio per la salute ma non tanto per le radiazioni che possono emanare, quanto per le dannose conseguenze che possono determinare a livello della vista, dell'apparato muscolare e scheletrico, del sistema nervoso.

Le problematiche ed i rischi legati al lavoro davanti al terminale costituiscono l'oggetto dell'intero articolo 54 della legge 626/94 in materia di protezione dei lavoratori.

Trascorrere svariate ore di tempo davanti al monitor può causare disturbi dell'apparato visivo e dare luogo a diverse patologie:

- disturbi della vista;

- sindrome da fatica visiva o astenopia;
- mal di testa o emicranie.

Tali disturbi hanno come cause principali:

- le cattive condizioni di illuminazione;
- lo sforzo ottico prolungato;
- eventuali difetti della vista già preesistenti.

La presenza di fattori circostanti sfavorevoli, come il fumo della sigaretta, può influire ed accentuare questi disturbi.

Trascorrere un lasso di tempo prolungato davanti al computer richiede l'assunzione di una posizione statica e spesso la necessità di compiere movimenti ripetitivi.

La notevole concentrazione, che di solito è richiesta per questo tipo di lavoro, determina l'accentuazione della rigidità delle posture assunte dal lavoratore.

Da tutto ciò possono derivare disturbi di varia natura ed entità alle parti del corpo che restano maggiormente esposte (collo, spalle, colonna vertebrale, schiena) ed a quelle soggette a movimenti ripetitivi (braccia e mani).

Da un uso prolungato del computer possono derivare varie reazioni del sistema nervoso, che vanno dal normale affaticamento mentale, determinato dalla concentrazione prolungata, a vere e proprie crisi nervose, causate dal tipo di lavoro, particolarmente ripetitivo, o dallo stress di una difficoltosa interazione con la macchina.

Il "surmenage" mentale può causare:

- mal di testa;
- irritabilità;
- insonnia;
- ansia;
- depressione.

In tal senso, i principi ergonomici sono delle vere e proprie misure preventive e possono contribuire a limitare, o perfino a rimuovere, i disagi correlati ad un uso prolungato del computer.

Prevenzione ed uso corretto del computer

Uno dei principali presupposti per lavorare in condizioni ambientali adeguate è una corretta illuminazione.

L'illuminazione è corretta se:

- la luce naturale può essere schermata;
- la luce è orientata omogeneamente ed inoltre le fonti artificiali sono schermate;
- non ci sono riverberi o bagliori di nessun tipo (diretti o riflessi);
- lo schermo si trova a 90 gradi rispetto alla finestra;
- le pareti sono di tonalità chiara.

Onde evitare disturbi alla salute e stati di tensione, è raccomandabile adottare alcuni accorgimenti che possono essere riassunti in poche regole:

- fare pause frequenti, effettuando una pausa almeno 15 minuti ogni due ore;
- alzarsi di tanto in tanto, e fare esercizi di distensione e di stiramento dei muscoli maggiormente coinvolti (braccia, collo, schiena);
- distendere la vista distogliendo gli occhi dagli oggetti vicini e concentrandosi su quelli lontani (per esempio fuori dalla finestra).

Cavi e prese di corrente

Si raccomanda anche di osservare particolari cautele riguardo l'uso di cavi e attacchi di corrente:

- assicurarsi che i fili elettrici siano collegati in modo sicuro e siano sempre asciutti e protetti;
- evitare di sovraccaricare la linea, e quindi evitare l'uso di prese multiple e ciabatte.

Il surriscaldamento derivante da uno scorretto sfruttamento della linea rappresenta un elemento di rischio per l'incendio.