

TEMA:

Prevenzione degli infortuni e delle malattie professionali

Prevenzione di patologia correlata agli arti superiori da sovraccarico biomeccanico muscolo tendineo e prevenzione di disturbi correlati a posture incongrue protratte sollevamento manuale di pesi con esercitazioni pratiche di ginnastica combinando la tecnica posturale J.Pilates all'allenamento funzionale

TITOLO DELLA SOLUZIONE

AMO IL CORPO: Lo conosco, lo proteggo con le tecniche di esercizio muscolare

AZIENDA/ORGANIZZAZIONE

CALZATURIFICIO JUMBO SPA

LOGO AZIENDALE



Paese

Italia

Indirizzo

Via Fenil Novo,6 – 37036 San Martino Buon Albergo (VR)

Tel.

045 8780540

N. di fax:

045 8797483

Email/PEC

marina.danieli@calzaturificiojumbo.it

calzaturificiojumbo@legalmail.it

Referente di progetto

Marina Danieli – RSPP

Settore produttivo

Attività di produzione

PROBLEMATICA

Dagli esiti delle visite mediche il problema maggiormente riscontrato sono disturbi muscolo-tendinei dovuti alle posture e/o movimenti ripetitivi e protratti nell'arco delle 8 ore giornaliere.

Con questo progetto si vuole, quindi, educare il personale alla consapevolezza del proprio corpo e all'allenamento corretto per prevenire, contrastare e curare i sintomi derivanti da posture incongrue e/o gesti ripetitivi.

OBIETTIVI

Prevenzione di patologie correlate agli arti superiori da sovraccarico biomeccanico muscolo tendineo, prevenzione dei disturbi della colonna vertebrale correlati a posture incongrue protratte e sollevamento manuale di pesi e di conseguenza diminuzione dei costi per l'azienda.

Diminuire il senso di affaticamento muscolo-scheletrico, alleviare lo stress psichico del lavoro quotidiano, diminuire le assenze per malattie muscolo-scheletriche, migliorando:

- La percezione del corpo
- L'azione dei muscoli posturali
- La mobilità articolare e l'elasticità muscolare
- L'abilità posturale

Educazione generale su stili di vita salutari

SOLUZIONE

- Predisposizione e divulgazione a tutto il personale della brochure informativa dal titolo: "AMO IL MIO CORPO LO CONOSCO, LO RISPETTO, LO PROTEGGO"
- Gestione delle adesioni dei lavoratori per la definizione ed organizzazione delle miniclass da parte del RSPP
- Cicli di attività fisica dinamica da svolgersi negli spazi messi a disposizione da ACCADEMIA DELLA SALUTE, tenuti da personale qualificato

Svolgimento e contenuti:

Progetto di lavoro sul sistema muscolo tendineo delle articolazioni dell'arto superiore e del rachide cervico-lombare tramite una serie di incontri a cadenza settimanale da eseguirsi nell'arco temporale di 2-3 mesi.

Tali tecniche pratiche sono state rivolte al personale dipendente e si sono svolte in piccoli gruppi nello stabile attiguo all'azienda, presso la palestra attrezzata del centro benessere.

- Colloquio individuale tra Personal Trainer e dipendente per conoscere di ciascuno le parti del corpo maggiormente interessate, utilizzate ripetutamente durante l'attività lavorativa, al fine di creare gruppi di lavoro omogenei
- Compilazione, durante il primo colloquio, di una scheda personale di valutazione iniziale sullo stato di postura appuntando quanto lamentato dalla persona (ampliamento della medesima scheda, ove necessario, con modifiche individuali e miglioramenti)

- Incontri della durata di 50-60 minuti
- Attività motorie di stretching muscolo tendineo con le tecniche di Joseph Pilates (sequenza di esercizi di allungamento, di stabilizzazione e di bonificazione muscolo tendineo) e con la ginnastica a corpo libero di tipo funzionale
- In sede di visita periodica colloquio di approfondimento con il medico competente per la verifica dei benefici goduti con la partecipazione alle lezioni
- Questionario finale di valutazione sul benessere riscontrato dopo il ciclo di sedute e verifica da parte del medico competente

RISULTATI

Vista la valenza del progetto sul benessere della persona i destinatari dell'intervento sono stati:

- Tutto il personale dipendente (n. 54)
- Tutto il personale stabilizzato (n 6)

Ciascun dipendente ha acquisito una maggiore consapevolezza del proprio corpo durante le sessioni di ginnastica posturale e della respirazione durante quelle di pilates, in quanto l'allenamento funzionale determina il raggiungimento dell'equilibrio di tutti i componenti che interagiscono all'interno del proprio corpo andando a lavorare sia sul livello fisico che psicologico

COMUNICAZIONE AI DIPENDENTI

A tutti i dipendenti è stato presentato il progetto da RSPP aziendale, medico competente, unitamente a istruttori individuati e coinvolti.

COSTI/BENEFICI

(compresi benefici e costi umani, sociali ed economici).

Il costo complessivo del progetto risulta essere 12.000,00 euro.

Essendo il progetto finanziato, ma svolto nelle ore extra lavoro, si è trovata difficoltà nel dare continuità ai gruppi di lavoro formati inizialmente dai personal trainer, questo per impegno o motivazioni personali dei lavoratori che di volta in volta risultavano assenti alle lezioni di calendario.

Nonostante l'azienda avesse preventivato questa opportunità e avesse perciò pianificato una dilazione del periodo dei corsi, le assenze sono risultate maggiori del previsto. Si è reso necessario dunque da parte dell'azienda l'incremento di ore di lezione suppletive extra budget preventivato.

DOCUMENTAZIONE DISPONIBILE

- Brochure illustrativa dettagliata del progetto

ALLEGATI

- (File)