

Pillole di Igiene Industriale e Ambientale

Nr 12: Telelavoro e smart working: come evitare i rischi ergonomici?

I videoterminali (VDT) sono un elemento fondamentale nella maggior parte degli ambiti lavorativi, siano essi uffici o ambienti produttivi. Il lavoro al VDT presenta dei rischi per la salute del videoterminalista*, che dipendono principalmente dalle caratteristiche:

- (i) della **postazione di lavoro** (piano di lavoro, seduta, etc.);
- (ii) **del VDT** vero e proprio (schermo e periferiche);
- (iii) dell'**ambiente** in cui si trova la postazione di lavoro (illuminazione, microclima, rumore, etc.).

Riferimento Normativo
D.lgs. 81/2008, allegato XXXIV

Suggerimenti e linee guida
[Postazione al videoterminale](#)
[VDT e Periferiche](#)
[Ambiente di Lavoro](#)

*Videoterminalista: il lavoratore che utilizza un'attrezzatura munita di videoterminali, in modo sistematico o abituale, per venti ore settimanali, dedotte le interruzioni di cui all'articolo 175 (Art. 173 D. Lgs. 81/08)

Il **telelavoro a domicilio** può offrire molti vantaggi (es. riduzione del tempo trascorso negli spostamenti casa-lavoro o dello stress che ne deriva, migliore equilibrio tra vita privata e professionale, maggiore produttività e migliore concentrazione). Tuttavia, la prolungata posizione da seduti e uno stile di vita sedentario uniti alla **scarsa ergonomia della postazione di lavoro domestico** e all'isolamento sociale dai colleghi possono comportare conseguenze sulla salute dei lavoratori e contribuire **all'insorgenza o all'aggravamento di disturbi muscolo-scheletrici (DMS)**.

I DMS associati al telelavoro colpiscono di solito la zona lombare, il collo, le spalle, le braccia, le mani e i polsi e derivano dalla combinazione di diversi fattori (es. ergonomici, organizzativi, ambientali e psicosociali).

La **campagna «Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!»** promossa dall'Agenzia Europea per la Sicurezza e la Salute sul Lavoro (EU-OSHA) è concentrata sulla prevenzione dei DMS e dei fattori di rischio psicosociali correlati al telelavoro a domicilio, con una vasta raccolta di pubblicazioni e risorse tra cui relazioni, articoli, liste di controllo e consigli per telelavoratori e datori di lavoro.

Link, Risorse e Bibliografia

[INAIL – Videoterminali](#)
[EU-OSHA Preventing musculoskeletal disorders when teleworking](#)
[MSD related to telework – Tips for teleworkers](#)
[Risk assessment and telework - checklist](#)

Seguici sui nostri
canali social!



Per informazioni:
aidii@aidii.it
comunicazione@aidii.it

