

# MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI E PRINCIPI DI SICUREZZA SUL LAVORO

Ai sensi del **Testo Unico in materia di Sicurezza sul Lavoro**, la formazione continua e aggiornata degli operatori sanitari sulla mobilitazione dei carichi rappresenta uno strumento indispensabile per la tutela della salute.

Il corso di **Movimentazione Manuale dei Carichi** e principi di sicurezza sul lavoro viene incontro alle esigenze di prevenzione e tutela dalla comparsa di malattie a carico dell'apparato osteo-muscolo-articolare nei lavoratori, fornendo le più importanti nozioni teorico-pratiche di ergonomia posturale e motoria, e insegnando le tecniche di movimentazione ergonomicamente più adeguate da attuare nella pratica quotidiana e con i pazienti.

Attraverso l'analisi biomeccanica delle posture mantenute e dei movimenti fatti, vengono insegnate le più efficaci tecniche di mobilitazione manuale e ausiliata, nonché le **strategie terapeutiche** da adottare con il paziente collaborante, non collaborante e oppositivo, adattandole all'individualità di ciascun operatore.

Il corso prevede una parte di lezioni frontali, mirata ad insegnare le cause di insorgenza e gli strumenti di **prevenzione delle patologie muscolo-scheletriche**, ed un'ampia parte di lezioni pratiche, in cui vengono analizzate tutte le criticità delle varie situazioni lavorative e trovate le soluzioni motorie più efficaci per affrontarle, tramite l'elaborazione di strategie sia individuali che di gruppo, abbattendo così i rischi legati al sovraccarico articolare.



## PROGRAMMA

## >> Movimentazione Manuale dei Carichi e principi di sicurezza sul lavoro

### PARTE TEORICA

8,30 - 10,00  
Introduzione

- legislazione di riferimento
- epidemiologia
- la biomeccanica del rachide
- patologie correlate alla MMC
- le attività, i movimenti e le posture a rischio
- tipologie di pazienti

10,00 - 10,15 Break

10,15 - 11,30

Analisi di una corretta MMC

- i trasferimenti
- le prese
- le posture
- errori comuni e posture scorrette

Ausili e attrezzature

- ausili minori
- ausili maggiori
- vestiario
- letti e carrozzine

Principi di ergonomia

Analisi degli ambienti

Consigli per la corretta postura nelle ADL

Prevenzione e cura delle patologie del rachide

Esercizi per la salute articolare

Metodi di abbattimento del rischio

Ausili dannosi e "falsi amici"

11,30 - 11,45

Brainstorming con i partecipanti

Domande e risposte



### PARTE PRATICA

11,45 - 12,30

Utilizzo degli ausili maggiori

Movimentazione del paziente NC:

- 1 operatore
- 2 operatori
- uso degli ausili minori

Movimentazione del paziente PC:

- 1 operatore
- 2 operatori
- uso degli ausili minori

Movimentazione del paziente collaborante

12,30 - 12,45 Break

12,45 - 13,30

Movimentazione del paziente in 3 o più operatori

Gestione del paziente oppositivo

Situazioni di emergenza

Analisi delle situazioni lavorative più frequenti e problem solving

Analisi delle strategie motorie individuali e di gruppo

Confronto con i partecipanti

Domande e risposte

13,30 - 14,00

Verifica dell'apprendimento tramite esercitazione pratica finale e questionario  
Consegna attestati