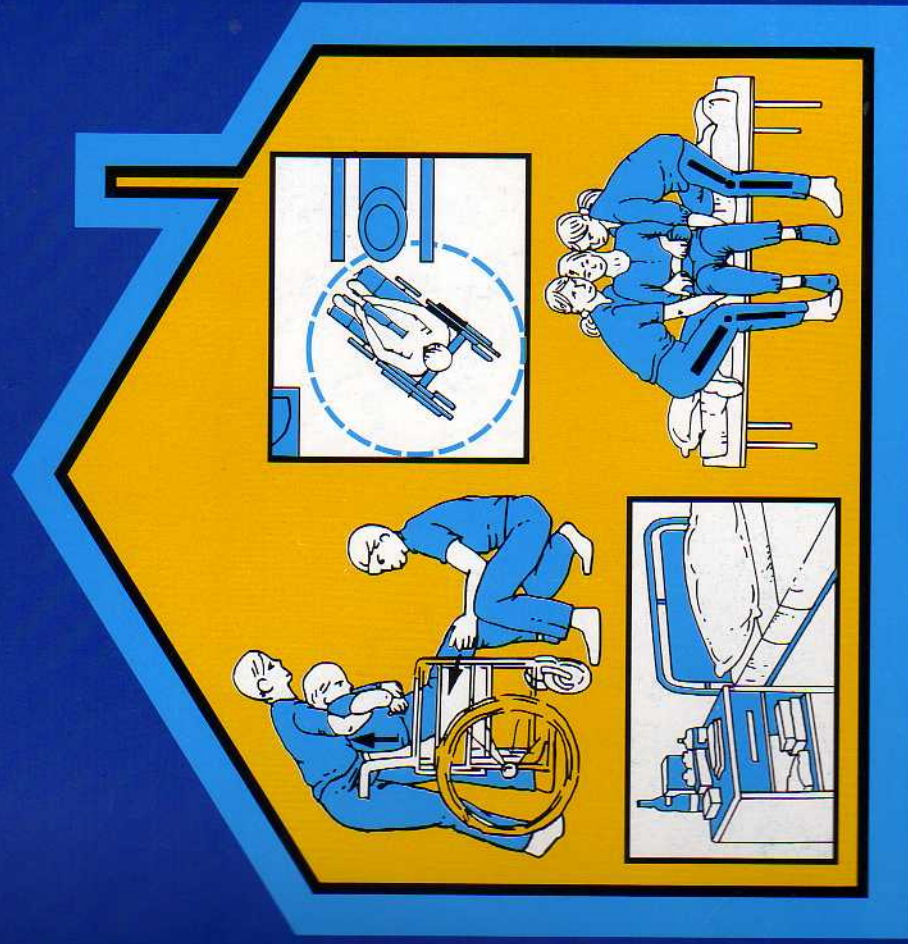


# IL PAZIENTE A CASA

La prevenzione del mal di schiena  
nelle attività dell'assistenza domiciliare



L'ex Azienda USL 39 è da anni impegnata in attività di assistenza domiciliare infermieristica, riabilitativa e medica a pazienti terminali e a soggetti affetti da patologie acute e croniche gravemente invalidanti.

In collaborazione con l'Unità di Ricerca Ergonomia della Postura e Movimento - EPM sono state promosse una serie di iniziative volte alla prevenzione delle rachialgie negli operatori sanitari dei servizi di assistenza domiciliare.

L'EPM, che da anni si occupa attivamente ed in modo qualificato delle tematiche relative al rapporto tra condizione lavorativa e patologie dell'apparato locomotore ha prodotto questa dispensa con l'obiettivo di fornire, in forma chiara e facilmente accessibile, informazioni utili agli operatori ed ai parenti per la prevenzione dei rischi per l'apparato locomotore.

Ulteriore stimolo alla produzione di questo materiale è venuto dall'obbligo della informazione e della formazione dei lavoratori esposti a rischio di lesioni dorso-lombari che deriva dall'art. 49 del Titolo V del D.Lgs. 626/94.

L'iniziativa, nel suo complesso, ha lo scopo di contribuire all'aumento di consapevolezza degli operatori dell'assistenza domiciliare circa la corretta gestione del proprio corpo in ambito lavorativo ed extralavorativo, e alla prevenzione dei disturbi e delle malattie della colonna vertebrale attribuibili alle specifiche condizioni di lavoro.

**epm**

Unità di Ricerca  
Ergonomia della Postura  
e del Movimento



# IL PAZIENTE A CASA

La prevenzione del mal di schiena  
nelle attività  
dell'assistenza domiciliare

A cura di:

Olga Menoni, Francesco De Marco,  
Daniela Panciera, Daniela Colombini,  
Enrico Occhipinti

Hanno collaborato:

Piera Beretta, Annalisa Cavaldonati, Anna Corbetta,  
Gabriella Diana, Pamela Moser, Isabella Springhetti  
(Azienda USSL 39 - Milano)

Realizzazione grafica di Clara Maria Colombini

**epom**

Unità di Ricerca  
Ergonomia della Postura  
e del Movimento

# IL PAZIENTE A CASA

La prevenzione del mal di schiena  
nelle attività  
dell'assistenza domiciliare

A cura di  
Domenico Mancini, Francesco De Marco,  
Daniela Francini, Daniela Colombini,  
Franco Cochini

Il volume è stato  
curato da  
Franco Cochini, Anna Corbelli,  
Daniela Francini, Daniela Colombini,  
Domenico Mancini, Francesco De Marco

Copyright © 1996 by EPM - Milano

Finito di stampare presso:

Grafica Comense S.r.l. - Tavernerio (Como) - Maggio 2001

E' vietata la riproduzione, anche se parziale o ad uso interno o didattico,  
con qualsiasi mezzo effettuata, non autorizzata.

# IL RACHIDE: che cosa è come funziona

I dolori al collo e alla schiena sono assai diffusi tra coloro che devono assistere persone malate. Sono moltissimi gli studi e le ricerche che indicano come gli infermieri siano tra le categorie professionali più colpite, già nei primi anni di lavoro, da patologie della colonna vertebrale. Il legame tra queste patologie e gli sforzi fisici necessari ad assistere e spostare pazienti infermi è un dato ormai certo.

L'incidenza degli sforzi fisici e delle conseguenti patologie è ovviamente più elevata laddove bisogna assistere soggetti immobilizzati o poco collaboranti. Sono però pochi gli studi che si occupano dei problemi degli operatori dell'assistenza domiciliare, rispetto agli infermieri ospedalieri.

Questa considerazione ha spinto le Aziende USSL 41 (UOOML-CEMOC) e 39 di Milano ad effettuare un'indagine sugli addetti all'assistenza domiciliare.

Da questa indagine è emerso che le attività a rischio per la colonna vertebrale non sono costituite solo dai sollevamenti e trasferimenti dei pazienti, ma anche da quelle operazioni di assistenza che comportano il mantenimento di una posizione a schiena flessa (igiene, medicazioni, vestizione, ecc.).

Alla visita clinica si è rilevato che il 75% degli operatori presenta disturbi al rachide cervicale, il 43% disturbi al rachide dorsale ed il 79% disturbi al rachide lombare.

La prevenzione in questo campo non è facile, un paziente non è un qualsiasi oggetto pesante, ma ha caratteristiche ed esigenze particolari di cui bisogna tener conto anche durante le operazioni di movimentazione per non fargli, oltre che non farsi, male.

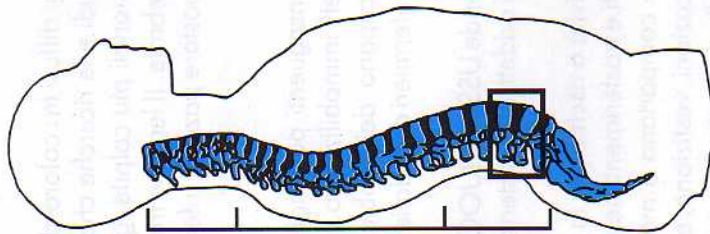
Tuttavia la prevenzione è possibile: questo opuscolo spiega come assistere adeguatamente i pazienti, mantenendo al contempo in buono stato la propria schiena.

Tali informazioni potrebbero essere utili anche per i parenti che assistono quotidianamente i pazienti.

Chi ha un parente non autosufficiente può rivolgersi ai Servizi Territoriali della USSL per avere consigli ulteriori.



## IL RACHIDE: che cos'è e come funziona



VERTEBRE

LORDOSI  
CERVICALE

CIFOSI  
DORSALE

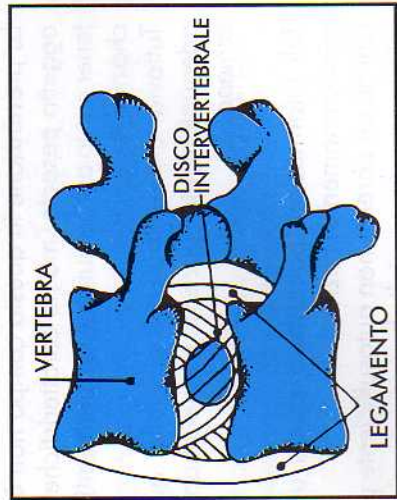
LORDOSI  
LOMBARE

La struttura portante del nostro corpo si chiama **RACHIDE** ed è costituita da ossa (**VERTEBRE**), dischi intervertebrali, muscoli e legamenti. Essa ospita al suo interno un'importante struttura nervosa (**MIDOLLO SPINALE**) da cui partono i nervi che raggiungono i diversi organi del nostro corpo, tra cui le braccia e le gambe.

La colonna vertebrale, vista di fianco, presenta tre curve:

la **LORDOSI CERVICALE**,  
la **CIFOSI DORSALE**,  
la **LORDOSI LOMBARE**.

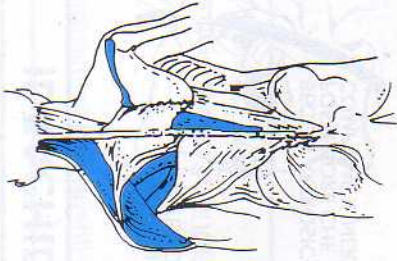
### UNITA' FUNZIONALE



**L'UNITA' FUNZIONALE** è costituita da due vertebre sovrapposte e da un disco intervertebrale.

Le vertebre servono da sostegno mentre il disco intervertebrale ammortizza ed assorbe i carichi (pesi) sovrastanti.

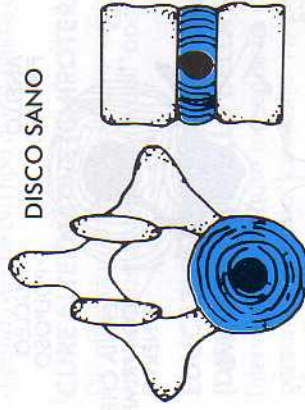
Le vertebre sono unite da piccole articolazioni (posteriori) che guidano il movimento.



I movimenti sono resi possibili dall'esistenza di un potente apparato muscolare che agisce sulla colonna vertebrale consentendo il **mantenimento** di certe posizioni e l'**effettuazione** dei movimenti stessi.

Di tutte le strutture citate, il disco intervertebrale è quella maggiormente soggetta ad alterarsi. Esso infatti deve sopportare carichi notevoli.

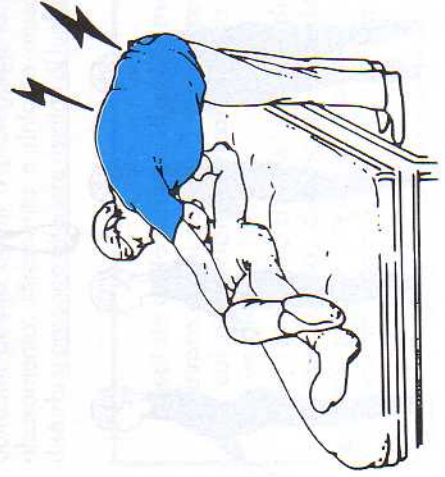
Ad esempio, già stando in piedi, su un disco lombare gravano circa 100 kg; quando si solleva un peso di 20 kg, flettendo la schiena, sul disco gravano addirittura 600 kg. e questo sovraccarico può causare piccole fratture.



DISCO SANO

Un disco sano, in un soggetto giovane, è elastico ed ha una buona capacità ammortizzatrice. Con l'età il disco invecchia e diviene meno capace di sopportare i carichi.

Il **disco** intervertebrale è mal nutrito ed **invecchia precocemente** se sottoposto a stress compressivi (sollevamento di pesi eccessivi o in posizione scorretta) o quando si rimane a lungo in posizione fissa, in particolare a schiena flessa (come avviene, ad esempio, per le posizioni assunte durante l'assistenza al letto del paziente).



Anche i muscoli, che rimangono a lungo in tensione, non sono ben irrorati dal sangue e diventano dolenti riducendo la loro funzionalità.

