



Via Tagliamento, 29 - 00198 Roma  
**Ufficio** 06/85.86.62.68 **Fax** 06/85.46.647  
 info@ebincolf.it  
 ebincolf@messagingpec.it

**www.ebincolf.it**

#ebincolf  



# LA MOVIMENTAZIONE E IL SOLLEVAMENTO CARICHI

## I QUADERNI DI EBINCOLF

Ogni giorno, in casa, ci aspetta molto lavoro! Ricordiamoci sempre di prestare la massima attenzione ogni volta che:

- SOLLEVIAMO**
- POGGIAMO**
- SPINGIAMO**
- TIRIAMO**
- PORTIAMO O SPOSTIAMO**

un carico che, per le sue caratteristiche di forma e consistenza sfavorevoli, potrebbe causarci danni alla colonna dorso-lombare.



La nostra Ebin ci aiuterà ad evitare brutti mal di schiena, dandoci utili consigli su tecniche di movimentazione e sollevamento carichi. Con le giuste conoscenze riusciremo a fare bene il nostro lavoro senza correre inutili rischi.

### 1 AIUTARE A MUOVERSI

Sappiamo quanto faccia bene un po' di movimento. Per questo, ogni giorno, accompagnamo le persone che assistiamo in piacevoli passeggiate o le coinvolgiamo in piccole attività domestiche. Ma quando ci troviamo a contatto con persone affette da difficoltà motorie, dobbiamo prestare molta attenzione: è opportuno, infatti, aiutarle a muoversi nel modo corretto, riducendo al massimo il rischio di infortuni per loro e di danni alla nostra schiena. Non dimentichiamo mai come essere formati ed informati sia fondamentale. Osservare qualche piccola regola può evitare inutili rischi mentre aiutiamo l'assistito durante il movimento. Quindi:

- ▶ Controlla prima il tragitto e rimuovi tappeti, fili elettrici mal riposti e qualunque ostacolo possa costituire un pericolo. Assicurati ci sia illuminazione sufficiente.
- ▶ Indossa calzature comode, con suola antiscivolo e in grado di tener ben fermo il piede. Evita le ciabatte.
- ▶ Se necessario, posiziona una sedia a metà percorso per una piccola sosta.
- ▶ Attenzione a non urtare spigoli sporgenti.

Incoraggia, quando è possibile, a modificare cattive abitudini come:

- ▶ Trascinare i piedi.
- ▶ Tenere la testa e lo sguardo basso mentre si cammina.
- ▶ Appoggiarsi ovunque con il rischio di sostenersi a qualcosa di instabile.
- ▶ Usare in modo errato il bastone, il deambulatore o la carrozzina.



CGIL



FEDERAZIONE ITALIANA SINDACATI ADDETI SERVIZI COMMERCIALI AFFINI TURISMO



FIDALDO

Federazione Italiana Datori di Lavoro Domestico



DOMINA ASSOCIAZIONE NAZIONALE FAMIGLIE DATORI DI LAVORO DOMESTICO



## 2 LENTAMENTE E CON ATTENZIONE

### DAL LETTO ALLA CARROZZINA

- 1 Posiziona la carrozzina accanto al letto facendo attenzione che le ruote siano ben frenate.
- 2 Rimuovi gli elementi di intralcio (bracciolo, pedana poggiapiedi).
- 3 Aiuta l'assistito a sedersi sul letto.
- 4 Mettendoti di fronte, ed eventualmente sostenendolo sotto le ascelle, chiedi di portare i piedi a contatto con il pavimento bloccandoli con i tuoi.



- 5 Fai ruotare il corpo verso la sedia e fai sedere l'assistito lentamente, facendogli appoggiare le mani sui braccioli.
  - 6 Se necessario appoggia il ginocchio sul letto, ti avvicinerai di più a lui, riducendo il carico sulla schiena.
- OSSERVARE LA STESSA PROCEDURA ANCHE NEL CASO CI SI SPOSTI SU UNA SEDIA.

### DA SEDUTO A IN PIEDI

Ricorda che una seduta troppo bassa e morbida potrebbe rendere più difficile alzarsi. Una seduta sufficientemente alta e dotata di braccioli facilita l'operazione di mettersi in piedi. Procediamo:

- 1 Posizionati davanti o di fianco all'assistito.
- 2 Fai poggiare le mani sui braccioli.
- 3 Chiedi di spostare il bacino leggermente in avanti.

- 4 Lentamente fai avvicinare i piedi sotto la sedia e piegare il busto in avanti.



- 5 Spingendo con le mani sui braccioli fallo provare ad alzarsi lentamente.

- 6 Se serve, aiuta la persona prendendola dalle braccia.

! Agire da soli quando movimentiamo una persona non autosufficiente, o non prestare completa attenzione a quello che si sta facendo, può essere rischioso per la nostra schiena e per il nostro assistito. È importante conoscere le manovre di movimentazione corrette, scomporre il movimento in più fasi, utilizzare le giuste prese e disporre correttamente le attrezzature.

## 3 SOLLEVAMENTO CARICHI INANIMATI

Prima di sollevare un carico è importante:

- ▶ Avere chiaro dove si sta andando.
- ▶ Liberare da ostacoli il tragitto che si intende fare.
- ▶ Accertarsi di afferrare il carico con sicurezza.
- ▶ Nel caso in cui siamo in due mettersi d'accordo con l'altra persona sulla procedura da seguire.

**IN GENERALE RICORDA SEMPRE DI: PIEGARE LE GAMBE E NON LA SCHIENA OGNI VOLTA CHE SOLLEVI UN CARICO DA TERRA.**

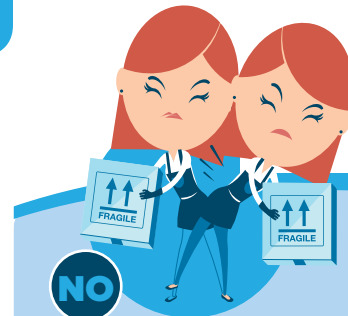


- ▶ Eseguire i movimenti lentamente e senza strappi.
- ▶ Non sollevare carichi sopra l'altezza delle spalle ma utilizza uno sgabello in modo da facilitare l'operazione. Riduci al massimo lo spostamento verticale aumentando i passaggi da piano a piano.

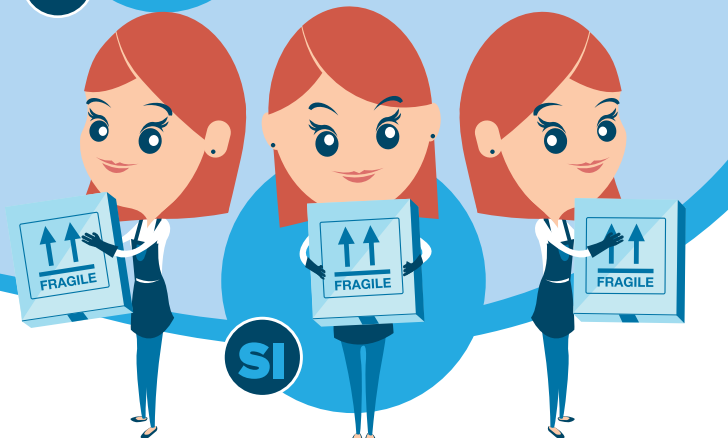


**SI**

- ▶ Evitare la torsione del busto quando spostiamo degli oggetti lateralmente: **MEGLIO INVECE SPOSTARSI CON TUTTO IL CORPO.**



**NO**



**SI**

## 4 TRASPORTO DEI CARICHI

### LE FACCEDE DI CASA SEMBRANO NON FINIRE MAI

Prendi, sposta, sistema: un lavoro indispensabile da portare a termine sempre prestando attenzione alla nostra sicurezza.

Quando trasportiamo carichi come la spesa appena fatta o la cesta con i panni da stendere facciamo attenzione a:

- ▶ Afferrare il carico con presa sicura e con tutte e due le mani.
- ▶ Distribuire ogni volta il peso in maniera uniforme.
- ▶ Se necessario ricorriamo all'aiuto di un carrello della spesa.



### IN GENERALE:

Ricorda che il peso massimo movimentabile manualmente dai lavoratori di sesso maschile è di 25kg mentre per le lavoratrici è di 20kg. Questi limiti possono ridursi ulteriormente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche.

A volte un carico può sembrare apparentemente leggero ma per la sua forma o ingombro è difficile da afferrare e la sua movimentazione ci espone a rischi per la nostra schiena. Presta attenzione all'ambiente nel quale ti muovi: un percorso tortuoso o un pavimento bagnato rappresentano un pericolo, potresti inciampare o scivolare.

Conserva sempre un equilibrio stabile mantenendo una buona base di appoggio.

Ricorda di avvicinarti il più possibile al peso da sollevare: più è distante dal tuo corpo più devi impiegare forza sovraccaricando l'apparato muscolo scheletrico.