

“ADDETTI AL VIDEOTERMINALE E FATICA MENTALE” - LAVORO AL VIDEOTERMINALE: I RISCHI DI UNA INDISPENSABILE TECNOLOGIA

VIDEOTERMINAL EMPLOYEES AND MENTAL LABOUR - VIDEOTERMINAL WORK: RISKS OF A NEEDFUL TECHNOLOGY

G. Tomei ², S. De Sio ¹, M. F. Anzani ¹, N. Nardone ¹, F. Tomei ¹, A. Sancini ¹

¹ “Sapienza”Università di Roma, Scuola di Specializzazione in Medicina del Lavoro

² “Sapienza”Università di Roma, Dipartimento di Neurologia e Psichiatria

 ¹ “ Sapienza” University of Rome, Occupational Medicine Specialization’s School

² “Sapienza” University of Rome, Department of Neurology and Psychiatry

Citation: G. Tomei , S. De Sio,et al. “Addetti al videoterminale e fatica mentale” - lavoro al videoterminale: i rischi di una indispensabile tecnologia. Prevent Res, published on line 07. Nov. 2011, P&R Public.06

Parole chiave: videoterminale (VDT), lavoratore, fatica mentale

 **Key words:** videoterminal (VDT), worker, mental labour

Riassunto

Lo sviluppo della tecnologia ha determinato un maggior impiego dei computer nelle attività pubbliche e private, con conseguente significativo incremento dell'uso di unità videoterminali quali strumenti indispensabili della vita lavorativa. Se da un lato queste attrezzature hanno comportato maggiore funzionalità e snellimento del lavoro, dall'altro hanno sollevato numerose problematiche circa la protezione dai possibili rischi per la salute e la sicurezza dei lavoratori addetti al loro impiego.

Abstract

Technological development has brought about increasing use of computers in private and public activities, with a significant and consequent increasing use of videoterminal units as essential tools of everyday working life. These auxiliary equipments have brought better functionality and simplification at work but, on the other one they have also raised many problems about the protection of health and safety of workers from possible risks.

Descrizione generale dell'argomento alla base dello studio

Secondo la normativa vigente con il termine *videoterminale* si intende uno schermo alfanumerico o grafico a prescindere dal tipo di procedimento di visualizzazione utilizzato.

Il **videoterminalista** è un lavoratore che utilizza un'attrezzatura munita di videotermini, in modo sistematico o abituale, per venti ore settimanali, dedotte le previste interruzioni (15 minuti ogni 120 minuti di applicazione continuativa al videoterminale). Il lavoro al Videoterminale non è scevro da rischi che possono causare vari effetti, di varia gravità, sulla salute del lavoratore.

Le cause

E' giusto precisare che il videoterminale di per sé non rappresenta un rischio per la salute del lavoratore. Bensì è la sua utilizzazione, in condizioni organizzative ed ambientali non idonee, a poter alterare il benessere psicofisico del lavoratore.

Come si manifesta

I videoterminalisti sono esposti all'insorgenza di:

- 1) disturbi oculo-visivi, quali affaticamento visivo (astenopia) caratterizzato da bruciore oculare, visione sfocata, cefalea, lacrimazione, prurito ed arrossamento delle congiuntive;
- 2) disturbi muscolo-scheletrici, legati a postura fissa prolungata, caratterizzati dall'insorgenza di dolore e tensione a carico della nuca, delle spalle, del tratto dorsale e lombare della colonna vertebrale e degli arti superiori e fatica mentale o stress.

Note di prevenzione

Il benessere psicofisico dei videoterminalisti può essere ottenuto con l'adeguamento del posto e delle modalità di lavoro attraverso l'applicazione di principi ergonomici e comportamenti corretti da parte degli utilizzatori.

Il piano di lavoro deve essere di dimensioni adeguate per garantire la comoda disposizione delle attrezzature di lavoro, sufficientemente profondo per consentire una corretta distanza visiva dallo schermo, di altezza regolabile tra i 70 e 80 cm, in modo da lasciare adeguato spazio per le gambe dell'operatore e deve avere superficie di colore neutro in modo da evitare abbagliamenti e riflessi fastidiosi.

La tastiera deve essere mobile, inclinabile, con i caratteri dei tasti leggibili. Lo schermo deve essere orientabile ed inclinabile, con luminosità e contrasti regolabili, con l'immagine stabile, i caratteri definiti e leggibili e non deve avere riflessi o riverberi che possano causare molestia all'utilizzatore. Il sedile da lavoro deve essere ergonomico, comodo, ben regolabile, dotato di rotelle, con basamento stabile, o a cinque punti di appoggio, in materiale permeabile e dotato di schienale agevolmente regolabile in altezza ed inclinazione in modo da permettere un comodo appoggio al tratto lombare della colonna vertebrale.

Per prevenire gli effetti sulla salute dei video terminalisti l'attività lavorativa deve essere organizzata, in modo tale da evitare il più possibile la ripetitività e monotonia; il lavoratore ha diritto ad eseguire una pausa di 15 minuti ogni due ore di lavoro, in assenza di contrattazione collettiva anche aziendale.

Studio sull'argomento trattato

Il lavoro al computer può essere causa di fatica mentale in quanto necessita di un elevato impegno attentivo e cognitivo, che protratto nel tempo può divenire causa di fatica.

La fatica mentale, può essere definita come *"alterazione temporanea dell'efficienza funzionale mentale e fisica, condizionata dall'intensità, durata e andamento temporale dello strain mentale precedente"* (ISO 10075). Gli studi condotti da alcuni autori, per valutare il benessere psicofisico degli addetti ai VDT, hanno evidenziato che i disturbi del sonno compaiono come indicatori di fatica mentale. I lavoratori possono, in caso di eccessivo uso del VDT, lamentare cefalea, irritabilità, tensione generalizzata, stanchezza e stress.

I disturbi del sonno si possono accompagnare a riduzione dell'attenzione e della vigilanza, a basso livello di energia e concentrazione con conseguente riduzione della performance durante il giorno. I principali fattori di fatica mentale e

stress possono essere riconducibili all'organizzazione del lavoro e più precisamente alla ripetitività e monotonia delle operazioni effettuate, al sovraccarico di lavoro, alla responsabilità richiesta o all'insufficiente formazione ed addestramento oltre che alla inadeguatezza delle competenze personali. Altri fattori che incidono negativamente sull'equilibrio psico-emotivo sono la presenza di rapporti conflittuali con i dirigenti o i colleghi e la presenza di fattori di rischio ambientali, quali parametri microclimatici inadeguati e spazi insufficienti.

Conclusioni

Per limitare i rischi e i disturbi favoriti dall'uso dei VDT bisogna seguire le regole comportamentali adeguate. Solo attraverso un corretto atteggiamento potremo sfruttare al massimo tutti i vantaggi che la tecnologia è capace di apportare limitando al minimo i disagi.

Autore di riferimento: Simone De Sio

"Sapienza" Università di Roma, Scuola di Specializzazione in Medicina del Lavoro

Viale Regina Elena, 336 - 00161 Roma – Italia

email: simone.desio@uniroma1.it



Corresponding Author: Simone De Sio

"Sapienza" University of Rome, Section of Occupational Medicine

Viale Regina Elena, 336 - 00161 Rome – Italy

email: simone.desio@uniroma1.it