

# Postura prolungata seduta e in piedi durante il lavoro

*La presente pubblicazione mira ad aumentare le competenze degli ispettori del lavoro nell'analisi delle valutazioni dei rischi e delle misure di gestione dei rischi con particolare riferimento alla prevenzione delle malattie cardiovascolari.*

## Introduzione

Con l'incremento delle condizioni di sedentarietà in molte attività lavorative, si moltiplicano anche le evidenze di un nesso tra problemi di salute e stili di vita sedentari. Di qui l'accresciuta importanza di affrontare il problema delle posture statiche prolungate, sedute e in piedi, durante l'attività lavorativa. La presente pubblicazione si concentra principalmente sulle malattie cardiovascolari associate alle posture statiche prolungate.

La presente pubblicazione:

- esamina la portata del fenomeno della postura prolungata seduta e in piedi al lavoro;
- analizza gli effetti sulla salute delle posture statiche prolungate durante il lavoro;
- formula raccomandazioni sui limiti di tempo da osservare per il mantenimento di posture statiche;
- fornisce validi consigli pratici ed esempi da seguire per evitare periodi prolungati di permanenza in posizione seduta/in piedi statica al lavoro e ridurre la durata;
- suggerisce come rendere l'attività lavorativa più attiva e dinamica.

Inoltre:

- si propone di considerare le esigenze delle micro e piccole imprese;
- esamina vari settori lavorativi, nonché questioni legate al genere e all'età;
- descrive le responsabilità dei datori di lavoro sancite dalle norme di legge.

## Contesto strategico

Il problema generale delle malattie cardiovascolari correlate al lavoro è stato riconosciuto e reso prioritario nel quadro strategico dell'UE in materia di salute e sicurezza sul lavoro (SSL)<sup>1</sup>. Esistono inoltre varie direttive dell'UE in materia di SSL, attuate dagli Stati membri dell'Unione, rilevanti ai fini della prevenzione dei rischi derivanti dalle posture statiche prolungate. A seguito dell'incremento del lavoro sedentario, l'UE ha formulato raccomandazioni strategiche per promuovere l'attività fisica, anche sul lavoro<sup>2</sup>. Tali raccomandazioni includono indicatori per le azioni da intraprendere da parte degli Stati membri nell'ambiente di lavoro, basati sulle linee guida dell'UE in materia di attività fisica<sup>3</sup>.

---


<sup>1</sup> <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/PDF/?uri=CELEX:52021DC0323&qid=1736359902303>.

<sup>2</sup> <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2013:354:0001:0005:IT:PDF>.

<sup>3</sup> [Orientamenti dell'UE in materia di attività fisica 2008](#).

Cosa si intende per lavoro sedentario?

L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) definisce come comportamento sedentario (2020) un qualsiasi comportamento in stato di veglia, in posizione seduta, reclinata o distesa, caratterizzato da un dispendio energetico pari o inferiore a 1,5 equivalenti metabolici di attività (*Metabolic Equivalent of Task – MET*). La maggior parte dei lavori d'ufficio alla scrivania e la guida dell'automobile implicano una prolungata posizione seduta e sono esempi di comportamenti sedentari.

<p><b>Postura seduta prolungata</b></p> 	<p><b>Postura in piedi prolungata</b></p> 
<p><b>Definizione</b></p>	
<p>La <b>postura seduta</b> prolungata si può definire come la permanenza in posizione seduta per due o più ore continuative o per un totale di oltre cinque ore al giorno.</p> <p>Presenta tre caratteristiche principali:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ridotto dispendio energetico;</li> <li>- posizione seduta del corpo;</li> <li>- lavoro muscolare statico (sforzo fisico necessario a mantenere la stessa posizione).</li> </ul>	<p>La <b>postura in piedi prolungata</b> si può definire come la permanenza in posizione in piedi per più di un'ora continuativa o per un totale di oltre quattro ore al giorno.</p> <p>La <b>postura prolungata in piedi costretta</b> implica inoltre la permanenza in piedi sullo stesso posto senza possibilità di muoversi o sedersi per poter avere un sollievo temporaneo.</p>
<p><b>Effetti sulla salute</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- malattie cardiovascolari</li> <li>- diabete di tipo 2</li> <li>- obesità</li> </ul> <p>Altri</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- disturbi muscolo-scheletrici (DMS), quali lombalgia, disturbi alla schiena, al collo e alle spalle</li> <li>- alcuni tipi di tumore, in particolare tumore al seno e tumore del colon</li> <li>- problemi di salute mentale</li> <li>- morte prematura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ipertensione arteriosa/flusso sanguigno ridotto</li> <li>- vene varicose</li> <li>- malattie cardiache</li> <li>- affaticamento</li> </ul> <p>Altri</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- disturbi muscolo-scheletrici (DMS) quali lombalgia, così come dolori e disturbi a gambe, ginocchia, caviglie e piedi</li> <li>- problemi in gravidanza</li> </ul>

Quanto tempo trascorriamo effettivamente in piedi o seduti quando lavoriamo?

La percentuale delle persone che lavorano con computer, laptop o tastiere per la totalità, o quasi, del tempo è aumentata dal 17,6 al 30,3 % nel periodo dal 2000 al 2015. L'indagine europea fra le imprese sui rischi nuovi ed emergenti (ESENER) del 2019 ha dimostrato che il secondo fattore di

rischio riscontrato con maggiore frequenza nei 27 Stati membri (61 % delle aziende) è la postura seduta prolungata<sup>4</sup>.

Lavoratori a rischio: tipi di lavoro, genere, età ed esigenze delle micro e piccole imprese

### Tipi di lavoro

Chi lavora in ufficio è maggiormente soggetto ai rischi associati ad una postura seduta prolungata. Altri impieghi e attività professionali che comportano periodi prolungati in questa posizione sono quelli di autisti, piloti, gruisti, utilizzatori di macchine da cucire, addetti alle catene di montaggio, addetti al servizio clienti e di chi lavora in laboratori, call center e sale di controllo. Chi lavora da casa può tendere a lavorare più a lungo senza fare pause, in condizioni ergonomiche potenzialmente peggiori rispetto a quelle presenti in ufficio.

Tra le attività lavorative in cui la postura prolungata in piedi costretta è prevalente figurano ad esempio quelle di parrucchieri, addetti alle linee di produzione, cassieri e addetti alla reception. In molti casi il lavoro che si svolge in piedi è associato a un basso livello retributivo. È inoltre dimostrato che i lavoratori a termine sono maggiormente sottoposti al lavoro in piedi<sup>5</sup>. In molti casi i lavoratori con un basso livello retributivo e quelli a termine hanno scarsa discrezionalità riguardo a come svolgere il proprio lavoro e a quando fare una pausa per sedersi o muoversi. In alcuni impieghi, ai lavoratori può essere richiesto di stare in piedi anche se non è necessario, ad esempio per servire i clienti, solo perché è considerato più professionale o per motivi di immagine.

<b>Lavoratori a rischio – esempi (elenco non esaustivo)</b>	
<b>Postura seduta prolungata</b>	<b>Postura in piedi prolungata</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- impiegati</li> <li>- chi lavora da casa</li> <li>- lavoratori più anziani e lavoratori con patologie muscoloscheletriche croniche</li> <li>- altri, tra cui:               <ul style="list-style-type: none"> <li>o autisti</li> <li>o piloti</li> <li>o gruisti</li> <li>o utilizzatori di macchine da cucire</li> <li>o addetti alle catene di montaggio</li> <li>o addetti al servizio clienti e presso laboratori, call center e sale di controllo</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- insegnanti e assistenti all'infanzia, personale di cucina, camerieri</li> <li>- saldatori, tagliatori</li> <li>- ingegneri, elettricisti</li> <li>- addetti alle catene di montaggio, utilizzatori di macchine</li> <li>- farmacisti</li> <li>- baristi</li> <li>- venditori al dettaglio</li> <li>- addetti alla reception</li> <li>- tecnici di laboratorio</li> <li>- addetti alla sicurezza</li> <li>- parrucchieri</li> <li>- ...</li> </ul> <p>In alcuni impieghi, ai lavoratori può essere richiesto di stare in piedi anche se non è necessario, ad esempio per servire i clienti, solo perché è considerato più professionale o per motivi di immagine.</p>

<sup>4</sup> <https://osha.europa.eu/it/publications/third-european-survey-enterprises-new-and-emerging-risks-esener-3/view>.

<sup>5</sup> <https://osha.europa.eu/en/publications/osh-figures-work-related-musculoskeletal-disorders-eu-facts-and-figures/view>.

## Genere

Le donne dichiarano in misura maggiore degli uomini una postura seduta prolungata durante il lavoro<sup>6</sup>. Sono sovrarappresentate in alcune attività svolte prevalentemente da seduti, quali lavori d'ufficio e di microassemblaggio, caratterizzate anche da un basso livello di inquadramento. Talvolta ciò significa che non sono in condizione di poter decidere in quale posizione svolgere il proprio lavoro e quando prendere una pausa per alzarsi e muoversi.

La tabella 1, basata sui dati dell'EWCS (Eurofound, 2015), mostra una correlazione tra i lavoratori che dichiarano DMS e le tipologie di lavoro che svolgono, che prevedono posture prolungate seduti o in piedi e/o mansioni di videoterminalisti. Si evidenzia una differenza di genere, dato che un numero maggiore di donne segnala DMS essendo maggiormente sottoposte al lavoro al videoterminale e in posizione seduta rispetto agli uomini. Per il lavoro in posizione in piedi accade il contrario. Gli

	Female workers	Male workers
Sitting	60 %	56 %
Standing	69 %	75 %
VDU work	59 %	52 %
Repetitive work	68 %	68 %

Tabella 1: *Tipo di esposizione per almeno il 25 % dell'orario di lavoro, dichiarata dai lavoratori con DMS (Eurofound, 2015).*

impieghi considerati come tipicamente maschili, come ad esempio quelli nei settori dell'edilizia o della logistica, spesso comportano maggiore attività in movimento che non in posizione in piedi costretta, che è invece più diffusa negli impieghi considerati come tipicamente femminili. La presenza delle donne si concentra in molti casi negli impieghi con un basso livello retributivo, caratterizzati da una minore discrezionalità riguardo alle modalità di svolgimento del lavoro e alla cadenza con cui potersi prendere una pausa dal lavoro in piedi. Inoltre, i banchi da lavoro non regolabili per attività in piedi, progettati per la corporatura maschile media, non risultano adatti a livello ergonomico per molte donne.

## Lavoratrici gestanti

Le lavoratrici gestanti devono evitare una postura seduta prolungata, facendo frequenti pause per alzarsi e muoversi, specialmente con il progredire della gravidanza.

D'altro canto, una prolungata postura in piedi costretta è stata associata al verificarsi di complicanze della gravidanza<sup>7</sup>. Stare in piedi diventa sempre più faticoso con il progredire della gravidanza e potrebbe aumentare il rischio di vene varicose. Il tempo giornaliero di permanenza in piedi deve essere limitato per le donne incinte.

## Lavoratori più anziani

Con l'invecchiamento della forza lavoro, il numero di lavoratori affetti da patologie croniche è destinato ad aumentare. Evitare il lavoro sedentario prolungato è fondamentale per garantire una

<sup>6</sup>[Sesta indagine europea sulle condizioni di lavoro: 2015 | Fondazione europea per il miglioramento delle condizioni di vita e di lavoro \(europa.eu\).](#)

<sup>7</sup>[Waters et al., Evidence of health risks associated with prolonged standing at work and intervention effectiveness, 2015.](#)

vita lavorativa sostenibile e i lavoratori più anziani potrebbero aver bisogno di misure prevenzionistiche aggiuntive.

### **Esigenze delle micro e piccole imprese**

Oltre agli orientamenti generali contenuti nella presente pubblicazione, si possono trovare esempi di consigli per specifici settori e tipi di lavoro nelle relazioni<sup>8</sup> dell'EU-OSHA. Gli approcci ivi esposti possono trovare applicazione anche in altre situazioni lavorative.

### **Effetti del lavoro sedentario sulla salute**

Oltre ai DMS, gli effetti sulla salute connessi alla postura seduta prolungata comprendono il diabete di tipo 2, le malattie cardiovascolari e l'obesità. I problemi di salute, non legati ai DMS, più comunemente riscontrati in correlazione alla postura prolungata costretta in piedi sono: ipertensione arteriosa/flusso sanguigno ridotto, vene varicose, malattie cardiache e affaticamento.

### **Postura seduta e mortalità**

Elevati livelli di comportamento sedentario vengono sempre più riconosciuti come un rischio per la salute associato alla mortalità. Un'analisi dei dati provenienti da sei studi condotti su quasi 600 000 adulti nel periodo 1989-2013 indica che esiste una relazione tra la quantità complessiva di tempo giornaliero trascorso in posizione seduta e il rischio di mortalità generale<sup>9</sup>. I principali risultati, tenuto conto degli effetti preventivi dell'attività fisica, sono i seguenti:

- ogni ora al giorno trascorsa in posizione seduta è stata associata a un aumento del 2 % del rischio di mortalità generale;
- il rischio sembra aumentare in misura significativa per gli adulti che rimangono seduti per più di sette ore al giorno e sale del 5 % per ogni ora ulteriore;
- il rischio di mortalità è stato stimato essere del 34 % più alto per gli adulti che stanno seduti per dieci ore al giorno.

I dati raccolti suggeriscono che, indipendentemente dai livelli di attività fisica, i comportamenti sedentari sono associati a un aumento del rischio di malattie cardiometaboliche, mortalità generale e a una serie di problemi di natura fisiologica e psicologica. Allo stesso tempo, coloro che si trovano nel quartile più attivo della popolazione lavorativa risultano maggiormente in grado di compensare gli effetti nocivi derivanti dalla sedentarietà prolungata, in quanto più attivi durante le ore in cui non stanno seduti. La ricerca indica che, svolgendo attività fisica da moderata a intensa per almeno 60 minuti al giorno, un lavoratore potrebbe attenuare (ma potrebbe non compensare completamente) i rischi per la salute derivanti da uno stile di vita altamente sedentario, compreso quello derivante da postura seduta prolungata<sup>10</sup>.

### **Postura seduta e postura in piedi a confronto**

La postura in piedi prolungata è stata associata a un rischio più elevato di malattie cardiache rispetto alla postura seduta prolungata<sup>11</sup>. Ciò mette in luce l'importanza di non sostituire una postura

---

<sup>8</sup> [Prolonged static sitting at work: health effects and good practice advice](#) e [Prolonged constrained standing at work: health effects and good practice advice](#), EU-OSHA, 2021.

<sup>9</sup> [Chau et al., Sedentary behaviour and risk of mortality from all causes and cardiometabolic diseases in adults, 2013.](#)

<sup>10</sup> [Wilmot et al., Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis, 2021.](#)

<sup>11</sup> [Smith et al., The relationship between occupational standing and sitting and incident heart disease over a 12-year period in Ontario, Canada, 2018](#)

prolungata seduta con una in piedi. Una combinazione di posizione seduta, in piedi e in movimento sul posto di lavoro è probabilmente quella che apporta i maggiori benefici alla salute cardiaca: questa indicazione deve essere applicata non solo ai soggetti che lavorano prevalentemente da seduti, ma anche a quelli che lavorano prevalentemente in piedi.

### **Ipertensione arteriosa/flusso sanguigno ridotto**

La postura prolungata in piedi è associata a disturbi venosi cronici, a problemi circolatori e a un maggiore rischio di ictus.

Mentre si è in piedi si può manifestare un ritorno sanguigno insufficiente nelle gambe, in quanto la forza di gravità richiama il sangue verso i piedi. Il ritorno del sangue verso il cuore è assicurato tra l'altro dalle contrazioni muscolari cicliche. Quando i muscoli sono impegnati in una lunga contrazione finalizzata a mantenere il corpo in piedi, l'effetto che si produce è una inibizione della corretta circolazione dei fluidi corporei. Semplificando, si può dire che la "pompa" muscolare non riesce a svolgere la propria funzione. Ciò può provocare un'insufficienza venosa cronica nelle gambe, contribuendo alla formazione delle vene varicose.

In un'indagine sull'occupazione condotta dalla Germania che comprendeva domande sulla postura prolungata in piedi e sulle gambe gonfie, il 7 % degli uomini e il 17 % delle donne hanno dichiarato disturbi di gonfiore alle gambe. In un arco di 12 mesi, la prevalenza di gambe gonfie è risultata 1,4 volte più alta per coloro che stavano spesso in piedi al lavoro rispetto a coloro che non stavano mai in tale posizione durante l'attività lavorativa. Il gonfiore alle gambe si verifica con una frequenza 2,7 volte superiore nelle donne che lavorano in piedi rispetto agli uomini che lavorano in tale posizione.

### **Vene varicose**

Le vene varicose sono vene sottocutanee dilatate localizzate nelle gambe. I lavoratori possono lamentare pesantezza e dolore, un senso di gonfiore alle gambe, nonché crampi ai polpacci e irrequietezza delle gambe nelle ore notturne. Questi sintomi possono acuirsi durante la giornata, soprattutto dopo una postura prolungata in piedi.

Un ampio studio condotto dalla Danimarca<sup>12</sup> ha individuato una connessione tra il lavoro in piedi e il successivo ricovero ospedaliero per vene varicose alle gambe, sia per gli uomini che per le donne. Un gruppo di 1,6 milioni di lavoratori di età compresa tra 20 e 59 anni è stato seguito per tre anni per analizzare i casi di ricovero per vene varicose e 5 940 persone sono state intervistate in merito all'esposizione professionale e a fattori terzi (come ad esempio il fumo). Operando un confronto tra chi lavora stando in piedi per oltre il 75 % del tempo e altri lavoratori, è stato rilevato che gli uomini che svolgono il lavoro in piedi hanno un rischio di ricovero ospedaliero per vene varicose 1,85 volte superiore rispetto ad altri uomini, mentre le donne che lavorano in piedi corrono un rischio 2,63 volte superiore rispetto ad altre donne. È stato riscontrato un andamento costante in cui il rischio di vene varicose aumenta con l'aumentare della percentuale di attività lavorativa in piedi.

### **Malattie cardiache**

La ricerca suggerisce che le occupazioni svolte prevalentemente in piedi sono associate a un rischio più alto di malattie cardiache rispetto alle occupazioni svolte prevalentemente da seduti. Si ritiene che il collegamento con le malattie cardiache sia riconducibile al fatto che una posizione in piedi mantenuta per troppo tempo può provocare un'insufficienza venosa cronica nelle gambe, un aumento della pressione nelle vene e un maggiore stress ossidativo, tutti fattori che concorrono ad aumentare il rischio.

Le persone che lavorano prevalentemente in piedi (cinque ore o più nell'arco del turno, senza possibilità di sedersi) hanno il doppio delle probabilità di essere soggetti a infarto cardiaco o insufficienza cardiaca congestizia rispetto a chi lavora prevalentemente da seduto. Tale dato mette in luce l'importanza di non sostituire semplicemente il lavoro in piedi con quello da seduti, ma di garantire una combinazione di posizione seduta, in piedi e in movimento sul posto di lavoro. Tuttavia, dallo stesso studio è emerso che, sebbene le attività lavorative che prevedono una combinazione di posizione seduta, in piedi e in movimento siano associate a un rischio di malattie cardiache inferiore del 40 % tra gli uomini, dalla stessa combinazione non deriva una riduzione del rischio tra le donne. Smith<sup>13</sup> ipotizza che ciò possa dipendere dal fatto che la maggior parte delle occupazioni svolte da donne nella categoria "seduti, in piedi e in movimento" osservata nello studio erano quelle di infermiera e insegnante, attività note per essere stressanti sotto diversi punti di vista. Ne conclude che per tutelare la salute cardiovascolare sui luoghi di lavoro occorre prendere in considerazione sia l'attività fisica che l'aspetto psicosociale dell'ambiente di lavoro.

### **Affaticamento**

Rimanere fermi in piedi per un periodo di tempo prolungato è faticoso. Uno studio<sup>14</sup> ha concluso che sembra esservi un generale consenso sul fatto che la postura prolungata in piedi senza movimenti

---

<sup>12</sup> [Tüchsen et al., Standing at work and varicose veins, 2000](#)

<sup>13</sup> [Smith et al., The relationship between occupational standing and sitting and incident heart disease over a 12-year period in Ontario, Canada, 2018](#)

<sup>14</sup> [Waters et al., Evidence of health risks associated with prolonged standing at work and intervention effectiveness, 2015.](#)

dinamici, anche per periodi brevi, ad esempio di 30 minuti, provoca affaticamento fisico, fastidio e dolore in diverse parti del corpo. È altresì evidente che l'età incide sul modo in cui le persone rispondono a una postura prolungata in piedi.

## Problemi in gravidanza

Si ritiene che una postura prolungata in piedi durante la gravidanza aumenti il rischio di gonfiore, vene varicose e trombosi alle gambe<sup>15</sup>. La posizione in piedi diviene più faticosa con il progredire della gravidanza e le gestanti che svolgono abitualmente l'attività lavorativa stando in piedi presentano anche un rischio più elevato di ipertensione arteriosa.

## Normativa e linee guida

Il lavoro sedentario non è specificamente disciplinato da alcuna normativa europea in materia di salute e sicurezza, in conformità delle direttive dell'UE.

### Normativa

Ai sensi della direttiva quadro<sup>16</sup>, i datori di lavoro dell'UE sono tuttavia tenuti ad adempiere ad obblighi generali quali effettuare la valutazione dei rischi ed attuare attività di prevenzione basate su tale valutazione.

I lavoratori che utilizzano regolarmente, per un periodo significativo del loro lavoro ordinario, un dispositivo provvisto di videoterminale sono tutelati dalla normativa sulle attrezzature munite di videotermini<sup>17</sup> e devono disporre di una sedia.

La direttiva sulla sicurezza nei luoghi di lavoro<sup>18</sup> prevede zone di riposo con posti a sedere dotati di schienale. Anche la direttiva relativa ai cantieri mobili e temporanei<sup>19</sup> comprende disposizioni sulle zone di riposo. La direttiva sulle lavoratrici gestanti<sup>20</sup> impone ai datori di lavoro di valutare i rischi e di stabilire le misure da adottare. Sono inclusi i rischi derivanti da movimenti, posture e affaticamento connessi al lavoro svolto dalla persona.

Tuttavia, avvalendosi della valutazione dei rischi, il datore di lavoro può creare un ambiente di lavoro migliore e offrire attività di promozione della salute! È opportuno garantire che i lavoratori abbiano:

- la possibilità di variare le posture e i movimenti in cui svolgere il proprio lavoro;
- momenti di ristoro durante la giornata lavorativa;
- l'opportunità di fare scelte salutari.

## Linee guida

Sulla base linee guida contenute nelle relazioni dell'EU-OSHA dedicate alla postura prolungata seduta<sup>21</sup> e alla postura prolungata costretta in piedi<sup>22</sup> durante il lavoro, si raccomanda quanto indicato nella tabella che segue.

---

<sup>15</sup> [Gerhardsson et al., Guidelines for assessment of working and environmental risks during pregnancy, 2020](#)

<sup>16</sup> [Direttiva quadro sulla SSL \(direttiva 89/391/CEE\).](#)

<sup>17</sup> [Direttiva sulle attrezzature munite di videotermini \(direttiva 90/270/CEE\).](#)

<sup>18</sup> [Direttiva relativa ai luoghi di lavoro \(direttiva 89/654/CEE\).](#)

<sup>19</sup> [Direttiva relativa ai cantieri temporanei o mobili \(direttiva 92/57/CEE\).](#)

<sup>20</sup> [Direttiva sulle lavoratrici gestanti \(direttiva 92/85/CEE\).](#)

<sup>21</sup> [https://osha.europa.eu/sites/default/files/2022-04/Prolonged\\_static\\_sitting\\_at\\_work.pdf](https://osha.europa.eu/sites/default/files/2022-04/Prolonged_static_sitting_at_work.pdf).

<sup>22</sup> [https://osha.europa.eu/sites/default/files/Prolonged\\_constrained\\_standing\\_at\\_work.pdf](https://osha.europa.eu/sites/default/files/Prolonged_constrained_standing_at_work.pdf).

Postura prolungata seduta – Linee guida – Postura prolungata in piedi	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trascorrere non più del 50 % della giornata di lavoro in posizione seduta.</li> <li>• Evitare di rimanere seduti per un tempo prolungato, cercando di alzarsi almeno ogni 20-30 minuti.</li> <li>• Alzarsi sempre per almeno 10 minuti dopo essere rimasti seduti per 2 ore e ridurre il tempo trascorso da seduti ogniqualvolta possibile.</li> <li>• Non superare le 5 ore di lavoro da seduti al giorno.</li> <li>• Lavorare in maniera attiva e cambiare posizione alternando quella seduta con quella eretta e con il camminare.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Per postura prolungata in piedi si intende l'essere costretti a stare in piedi in un punto specifico o in prossimità di esso (senza poter uscire da un'area inferiore a 1 m<sup>2</sup>).</li> <li>• I disturbi possono verificarsi quando si sta in piedi per almeno 15 minuti ogni giorno.</li> <li>• Evitare le posture prolungate in piedi a lavoro:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ per più di 1 ora ininterrottamente; e/o</li> <li>○ per un totale di oltre 4 ore al giorno.</li> </ul> </li> </ul>
<p>Mantenere sempre una postura "il più eretta possibile" non è più considerato ideale ed è sostituito dal concetto di "seduta dinamica", caratterizzato dalla variazione continua della posizione.</p> <p>Alternare il più possibile le posture nelle seguenti proporzioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 30 % in piedi;</li> <li>✓ 60 % seduti;</li> <li>✓ 10 % camminata/movimento/bicicletta.</li> </ul>	

L'attività fisica regolare può contrastare i rischi connessi a una postura prolungata seduta, ma per eliminarli del tutto occorre praticare ogni giorno per più di un'ora un'attività che aumenti la frequenza cardiaca<sup>23</sup>.

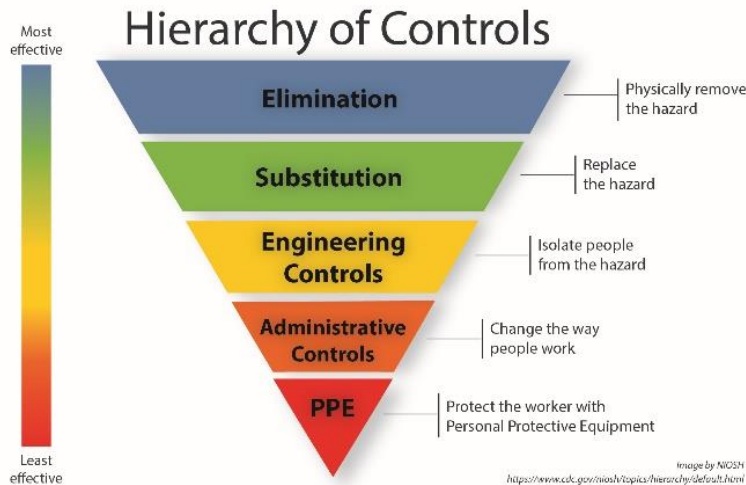
#### Tecniche di prevenzione — gestione della SSL

L'obiettivo generale è promuovere uno stile di lavoro attivo e dinamico. I lavoratori dovrebbero essere messi in condizione di poter assumere diverse posizioni mentre lavorano, preferibilmente alternando tra la posizione seduta, quella in piedi e il movimento.

<sup>23</sup> Dunstan *et al.*, *Nature Reviews Cardiology*, 2020

## Strategia per prevenire il lavoro sedentario

Come avviene in tutti gli ambiti di gestione dei rischi, le azioni volte ad evitare il lavoro sedentario dovrebbero essere attuate nel contesto di una strategia che adotti un approccio sistematico, che si basi su una valutazione dei rischi e che segua una gerarchia di misure di prevenzione.



Per prima cosa: effettuare una valutazione dei rischi che analizzi tutti i fattori di rischio, comprese le posture prolungate sedute e in piedi.

**Eliminazione:** le posture prolungate sedute e in piedi devono essere eliminate o, se ciò non è possibile, **sostituite** con altre (movimento).

**Soluzioni tecniche:** occorre ridurre la permanenza in piedi

e in posizione seduta utilizzando nuovi strumenti e attrezzature che offrano possibilità di regolazione o riducano i rischi laddove non sia possibile evitare la permanenza in queste posizioni, come ad esempio tappetini posturali. Fornire postazioni di lavoro ergonomiche e condizioni ambientali adeguate, tra cui una sedia, uno sgabello e una scrivania idonei.

**Organizzazione del lavoro e controlli amministrativi:** ad esempio, devono essere previste pause sufficienti.

- Organizzare il lavoro in modo da ottimizzare la posizione eretta e quella seduta, bilanciare i compiti da svolgere e prevedere:
  - la rotazione dei compiti;
  - tempi massimi di permanenza nelle posizioni in piedi e seduta.
- Assicurare ai lavoratori sufficiente discrezionalità nello svolgimento della loro attività, ad esempio offrendo loro l'opportunità di:
  - modificare le modalità di lavoro;
  - fare brevi pause quando necessario.

Agire attraverso l'**istruzione e la formazione** per ridurre la permanenza in posizione seduta/in piedi.

- Incoraggiare il coinvolgimento attivo dei lavoratori — importante per tutti gli aspetti della strategia.
- Promuovere comportamenti salutari.
- Attuare politiche e pratiche organizzative per assicurare che ciò avvenga nella pratica, ad esempio misure che consentano ai lavoratori di segnalare problemi legati al lavoro in piedi.

➔ Questa misura sarà inefficace se non implementata con gli altri elementi di cui sopra.

**Dispositivi di protezione individuale:** nessun dispositivo di protezione individuale è in grado di proteggere il lavoratore dall'inattività fisica.

### Esempio di applicazione

A Cipro, in forza di una recente modifica della legislazione nazionale in materia di SSL apportata nel dicembre 2023, tutti i datori di lavoro devono dotare ogni dipendente di una idonea seduta. In tutti i casi in cui le attività sul luogo di lavoro comportano l'esposizione a posture prolungate in piedi, il datore di lavoro è tenuto a fornire posti a sedere adeguati o ad adottare misure organizzative per consentire il riposo periodico di ciascun dipendente. Inoltre, con tale modifica legislativa in materia di SSL, si è previsto l'obbligo per il datore di lavoro di fornire un posto a sedere a ciascun lavoratore e di adottare le misure necessarie, sia organizzative che di altra natura, in conformità a una valutazione dei rischi, che il datore di lavoro è tenuto a effettuare, pertinente e messa per iscritto.

Nel febbraio 2024 l'autorità nazionale per la SSL (l'Ispettorato del Lavoro di Cipro) ha condotto una campagna di ispezioni nei luoghi di lavoro al fine di verificare i livelli di conformità dei datori di lavoro alla normativa. Sono stati ispezionati in totale 74 luoghi di lavoro, per lo più appartenenti al settore del commercio al dettaglio, relativamente ai quali erano pervenute all'ispettorato denunce pertinenti. Gli ispettori tecnici si sono concentrati sulle misure che per legge i datori di lavoro erano tenuti ad adottare per ovviare al problema delle posture prolungate in piedi da parte dei lavoratori. Sono state intraprese azioni coercitive nei casi in cui le misure sono risultate inadeguate (ad esempio, mancata fornitura di posti a sedere e/o valutazioni dei rischi che non contemplavano gli effetti nocivi delle posture prolungate in piedi). L'attività ispettiva si è conclusa con la contestazione di violazioni e l'imposizione di miglioramenti in materia di SSL nei confronti di alcuni datori di lavoro. Dal maggio 2024 l'Ispettorato sta monitorando le azioni correttive intraprese dai datori di lavoro al fine di conseguire la piena conformità. La legislazione di supporto è stata individuata nella direttiva quadro sulla SSL (direttiva 89/391/CEE), nella direttiva relativa ai luoghi di lavoro (direttiva 89/654/CEE) e nella direttiva sulle attrezzature munite di videoterminali (direttiva 90/270/CEE).

#### **Ricorda:**

È importante comprendere che il contrario di "stare seduti" non è "stare in piedi", è "muoversi".

*I lavoratori dovrebbero potersi sedere quando ne hanno bisogno, stare in piedi quando lo desiderano e camminare o muoversi quando possono  
– perché la postura migliore è sempre la prossima!*