



Disturbi muscoloscheletrici (DMS) tra i bambini e i giovani - un approccio alla prevenzione nel corso della vita per la futura generazione di lavoratori

Il problema - Alta prevalenza di DMS tra i bambini e i giovani

- La prevalenza dei DMS nei bambini e nei giovani (da 7 a 26,5 anni) che non sono ancora entrati nel mercato del lavoro è molto alta, circa il 30%.
- La prevalenza media nei giovani lavoratori (da 15 a 32 anni) che sono entrati nel mercato del lavoro è leggermente più alta, circa il 34%.

EU OSHA, Disturbi muscoloscheletrici tra i bambini e i giovani: prevalenza, fattori di rischio, misure preventive, 2021

Importanza di promuovere la salute muscoloscheletrica dei bambini e dei giovani

- I giovani arrivano sul posto di lavoro con DMS preesistenti che possono essere potenzialmente esacerbati dal lavoro.
- È necessario un approccio basato sul corso della vita per affrontare le condizioni muscoloscheletriche e la salute muscoloscheletrica (a partire dall'infanzia).
- Questo approccio ha il potenziale per migliorare la comprensione di come e perché le condizioni muscoloscheletriche si verificano nel corso della vita e come la salute muscoloscheletrica può essere promossa.
- Prevenire i DMS nei bambini e nei giovani aiuterà a diminuire la prevalenza dei DMS tra i lavoratori (indipendentemente dalla loro età).

Affrontare i DMS è possibile e fattibile

- La maggior parte dei fattori di rischio associati a un maggior rischio di DMS nei bambini e nei giovani sono prevenibili e gestibili:
- Sovrappeso
- Inattività fisica / sedentarietà
- Infortuni sportivi
- Posture scorrette o inadeguate
- ...



Prevenzione dei DMS nelle scuole / formazione professionale

- L'educazione/formazione è efficace per aumentare la conoscenza e la consapevolezza.
- Esercizi, movimento, attività fisica hanno un rapido successo nella prevenzione o riduzione dei DMS.
- Le attrezzature ergonomiche oltre alla formazione hanno un effetto positivo.
- I programmi di educazione alla prevenzione e l'attività fisica moderata possono ridurre efficacemente gli incidenti e le lesioni.



Lavorare insieme!!!

- I settori della salute pubblica, dell'istruzione e della salute sul lavoro devono lavorare insieme per prevenire i DMS e promuovere la salute muscoloscheletrica tra i bambini e i giovani.
- Le azioni per raggiungere questo obiettivo comprendono la promozione dell'attività fisica, del gioco e dello sport nel contesto delle scuole e l'integrazione della salute e della sicurezza nell'istruzione.
 - Esempi pratici includono:
 - "Moving School" - Austria
 - "Scuole in movimento" - Finlandia
 - "Educazione fisica quotidiana come parte della promozione della salute nelle scuole" - Ungheria
 - Integrazione della SSL (e più specificamente della salute muscoloscheletrica) nell'istruzione - EU-OSHA



Esempio 1 - "Moving School" - Austria

- Obiettivo: contrastare l'aumento dei problemi di salute negli studenti - in parte causati dalla quantità di tempo trascorso seduti e dalla mancanza di attività fisica - offrendo maggiori opportunità di esercizio fisico nelle scuole.
- L'attività fisica viene utilizzata per contribuire a migliorare la qualità educativa delle scuole.
- L'iniziativa è diffusa in tutto il paese.
- Sostenuta dai principali stakeholder, in particolare
 - le autorità scolastiche statali,
 - il settore della sicurezza e della salute sul lavoro, ad esempio l'Ufficio austriaco per l'indennizzo dei lavoratori (AUVA)
- Maggiori informazioni sono disponibili su: Il modello austriaco della Moving School: qualità della scuola significa permettere ai bambini di vivere il loro naturale

Esempio 2 - "Scuole in movimento" - Finlandia

- Obiettivo: aumentare l'attività fisica dei bambini e dei giovani durante il periodo scolastico attraverso la cultura scolastica per rendere la vita scolastica quotidiana più attiva.
- L'obiettivo generale è quello di aumentare l'attività fisica durante la vita scolastica quotidiana.
- Questo dovrebbe portare a sviluppi positivi come una migliore forma fisica, la promozione dell'apprendimento e un migliore clima sociale.
- Da un progetto pilota nel 2010, è diventato un programma nazionale utilizzato da più del 90% delle scuole complete finlandesi.
- Maggiori informazioni sono disponibili su: Scuole e studenti in movimento - Un'iniziativa finlandese



Esempio 3 - "Educazione fisica quotidiana come parte della promozione della salute nelle scuole" - Ungheria

- Obiettivo: ridurre l'inattività fisica tra gli studenti per mitigare - tra gli altri - i DMS.
- Implementazione dell'educazione fisica quotidiana per tutti gli scolari nelle scuole ungheresi.
- La classe di educazione fisica contribuisce al miglioramento della salute fisica, mentale ed emotiva di tutti gli studenti, al rendimento accademico, all'integrazione e al benessere sociale.

Maggiori informazioni sono disponibili presso: Applicazione di esercizi speciali nell'educazione fisica. Il programma di prevenzione ungherese & Educazione fisica quotidiana come parte della promozione olistica della salute nelle scuole ungheresi

Integrare la sicurezza e la salute (muscoloscheletrica) nell'istruzione

- Chiunque cerchi di migliorare la sicurezza e la salute sul lavoro deve iniziare a promuovere l'argomento fin dall'infanzia.
- Mainstreaming - o integrazione - della salute e della sicurezza nell'istruzione significa includerla sistematicamente nelle lezioni in classe.
-
- Se i bambini iniziano a conoscere la sicurezza e la salute quando imparano a leggere e scrivere, diventa una parte naturale del loro modo di lavorare, giocare e vivere.
- Le scuole sono molto adatte come ambienti per l'attuazione della prevenzione precoce e della promozione della salute.
- Le scuole possono contribuire alla prevenzione dei DMS.

Portare più movimento nelle scuole - Creare scuole che si muovono! Relazione dell'EU-OSHA

- Una relazione dell'EU-OSHA fornisce uno sguardo completo su come le scuole possono contribuire alla prevenzione precoce e a lungo termine dei DMS.
 - La relazione comprende anche un "approccio strategico per la promozione dell'attività fisica e la prevenzione dei DMS nelle scuole".
-
- Rapporto disponibile su: <https://osha.europa.eu/en/user/login?destination=en/publications/better-schools-promoting-musculoskeletal-health>



Publicazioni e risorse dell'EU-OSHA incentrate sui DMS e su bambini e giovani

- Report - [Better Schools by promoting Musculoskeletal Health](#)
- Report - [Musculoskeletal disorders among children and young people: prevalence, risk factors, preventive measures & Summary report](#)
- [MSDs database – Future generation resources](#)
- OSHwiki articles:
 - [Schools and students on the Move – A finnish initiative](#)
 - [The Austrian Moving School model: school quality means enabling the children to live out their natural need for exercise](#)
 - [Musculoskeletal Disorders in Children and Young People](#)
 - [Musculoskeletal Disorders in Teachers and Teaching Assistants](#)
 - [Application of special exercises in physical education. The Hungarian prevention programme](#)
 - [Daily physical education as part of holistic health promotion in Hungarian schools](#)

Principali pubblicazioni e risorse dell'EU-OSHA incentrate sull'integrazione della SSL nell'istruzione

- Tutte le pubblicazioni relative ai giovani e all'integrazione della SSL nell'istruzione possono essere trovate qui
- [Web area dedicated to mainstreaming OSH into education](#)
- [Napo for teachers](#)
- [OSH and education](#)
- Report - [Mainstreaming occupational safety and health into education](#)
- Report - [OSH in the school curriculum: requirements and activities in the Member States, & Summary report](#)
- Report - [Challenges and opportunities for mainstreaming OSH into university education http://osha.europa.eu/en/publications/reports/mainstream_osh_university_education](http://osha.europa.eu/en/publications/reports/mainstream_osh_university_education) & Summary report
- Report - [Training teachers to deliver risk education – Examples of mainstreaming OSH into teacher training programmes, & Summary report](#)
- Report - [Occupational safety and health and education: a whole-school approach](#)

Unisciti a noi e alleggerisci il carico!

 Find out more on the campaign website:
healthy-workplaces.eu

 Subscribe to our campaign newsletter:
<https://healthy-workplaces.eu/en/healthy-workplaces-newsletter>

 Keep up to date with activities and events through social media:



[#EUhealthyworkplaces](https://twitter.com/EUhealthyworkplaces)