

Nel lavoro d'ufficio è l'occhio che rischia di più

Le sintomatologie riguardano soprattutto chi lavora costantemente al terminale. Molti disturbi possono interessare l'apparato muscolare

Parte prima

di **Ferdinando Brandi**

Medico specialista in Medicina del Lavoro

Oggi entriamo nel vivo dei problemi di salute nella banca, parlando del lavoro d'ufficio. Certo, i fattori di rischio presenti non sono particolarmente pericolosi, ma questo non diminuisce il valore d'interventi di prevenzione che possano realizzare un effettivo benessere psicofisico sul lavoro.

Le problematiche di salute nel lavoro d'ufficio sono più d'uno e tra loro collegate, sia per come si manifestano sia per i meccanismi della loro comparsa.

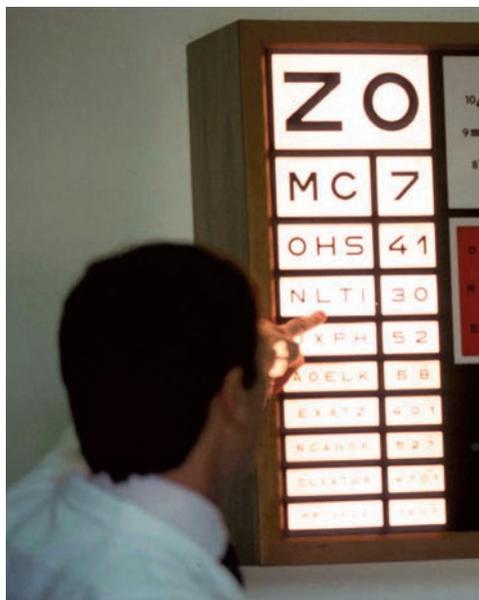
Nell'analizzare i rischi di questa condizione lavorativa, dobbiamo considerare non solo l'utilizzo di VDT e la postazione di lavoro, ma anche l'ambiente di lavoro inteso nel senso più ampio, cioè come edificio (mi riferisco qui all'inquinamento indoor); infine, vanno tenute in considerazione anche le particolari condizioni organizzative e di compiti propri dello svolgimento dell'attività, e le stesse relazioni tra le persone, tutti elementi che nel loro insieme possono configurare la condizione di stress.

IL RISCHIO VDT: I DIVERSI DISTURBI COLLEGATI E L'ASTENOPIA OCCUPAZIONALE

Già Bernardino Ramazzini, nel XVIII secolo, aveva osservato "tra gli operai dei piccoli oggetti" (orafi, orologiai, tipografi), oltre a frequenti disturbi agli occhi, anche il ricorso all'utilizzo di lenti per svolgere il proprio lavoro, e tra i suggerimenti per la prevenzione dava anche l'indicazione di distogliere periodicamente lo sguardo dagli oggetti di lavoro e di "lasciar riposare gli occhi".

Tuttavia, è a partire dagli anni Ottanta che si ha una crescita esponenziale dell'impiego di apparecchiature munite di videoterminale (VDT), sino ad arrivare nel 2000 in Italia ad una loro diffusione nelle imprese di circa il 94%. I sistemi informatici e relativi software utilizzati possono essere più o meno complessi, ma l'impiego più frequente rimane quello della contabilità dell'amministrazione e della videoscrittura. Parallelamente alla loro diffusione, si sono moltiplicate le ricerche per valutare i possibili effetti, non solo oculo-visivi, ma anche muscolo-scheletrici, psico-sociali, dermatologici e sul sistema riproduttivo.

Tranquillizziamo subito i lettori, precisando che i diversi studi hanno escluso la possibilità di esposizione con il VDT a radiazioni ionizzanti e a campi elettromagnetici, ed anche che ci possano essere interferenze con la gravidanza; a carico de-



gli occhi, poi, è stata esclusa la possibilità di comparsa di alterazioni gravi del globo oculare (come cataratta, glaucoma) e della funzione visiva in termini stabili.

I disturbi che interessano i lavoratori addetti al VDT sono a carico naturalmente della funzione oculo-visiva, ed hanno un carattere reversibile, ma si associano molto spesso anche a disturbi e problemi a carico dell'apparato muscolo-scheletrico la cui frequenza risulta oggi addirittura pari o superiore a quelli oculo-visivi. È una problematica, quella dei disturbi muscolo-scheletrici, che ha assunto un ruolo di primo piano nel lavoro d'ufficio e il cui interesse deriva anche dall'evidenza crescente, nei lavori scientifici, che un ruolo significativo per la loro comparsa spetta, oltre che ai fattori di postura e bio-meccanici, a quelli psicologici e psico-sociali.

Proprio in questo ambito di lavoro – e non solo – la letteratura internazionale da tempo ha segnalato il crescere dell'importanza dello stress che può esprimersi sia sul versante emozionale (ansia, depressione, irritabilità) sia su quello psicosomatico (insonnia, anoressia, disturbi gastrici). Naturalmente, è difficile isolare all'interno dello stress legato a tutti i fattori inerenti al lavoro, la componente propria all'utilizzo del VDT. Ma veniamo ora agli aspetti oculo-visivi ed ai disturbi che ne possono derivare, la cosiddetta astenopia occupazionale.

LA PRESTAZIONE VISIVA OCCUPAZIONALE

Le condizioni proprie dell'utilizzo del VDT sono responsabili di un impiego dell'apparato visivo come se fosse uno strumento di lavoro; esso comporta, infatti, un impegno visivo statico (visione per lontano limitata), ravvicinato

(distanza degli oggetti da fissare a 50-70 cm) e prolungato (mantenuto per diverse ore nella giornata), che rappresentano condizioni di sollecitazione assolutamente non fisiologiche. Infatti, l'esigenza di realizzare una visione nitida da vicino e protratta, comporta un impegno massimo della capacità di accomodazione (che corrisponde alla messa a fuoco) e di convergenza (che riguarda la messa a fuoco convergente sui due assi visivi) e, allo stesso tempo, di adattamento pupillare in base alle condizioni illuminotecniche. Queste tre azioni protratte sollecitano e sovraccaricano l'apparato muscolare interessato alle funzioni visive. Naturalmente, queste sollecitazioni, che sono un po' come una prova da sforzo, possono avere un peso particolare in presenza di difetti refrattivi (ad esempio miopia o astigmatismo) e/o di motilità oculare non corretti o inadeguatamente corretti, o di patologie oculari che possono ridurre o disturbare la capacità visiva necessaria allo svolgimento del compito visivo. Oltre a questi fattori principali di sovraccarico dell'apparato visivo, ve ne possono essere di complementari, che favoriscono i disturbi: si tratta, in primo luogo, degli aspetti illuminotecnici della postazione di lavoro relativi alle fonti di luce ed alla loro intensità, degli agenti chimici irritanti per la superficie oculare che si possono trovare dispersi nell'ambiente (è il tema dell'Indoor Air Quality che tratteremo in seguito) e delle condizioni microclimatiche. È abbastanza naturale che l'insieme di diversi fattori che sono di pertinenza dell'ambiente di lavoro, del compito lavorativo e anche – in alcuni casi – delle condizioni oftalmiche del lavoratore, agendo in modo congiunto possono dare origine ad una serie di disturbi.

La cosiddetta astenopia occupazionale è l'insieme di disturbi che si manifestano con sintomi e segni oculari (rossore, lacrimazione, bruciore, senso di corpo estraneo, prurito, dolore retrobulbare), visivi (fotofobia, visione sfocata e visione sdoppiata) e che, nei casi più gravi, si possono anche accompagnare a disturbi generali (cefalea, astenia, nausea, tensione generale).

Ha queste caratteristiche; le cause non sono completamente definite; i sintomi non sono specifici, cioè riferibili a cause o meccanismi precisi e sono soggettivi; la sua diffusione è molto elevata tra gli addetti a VDT, ma anche nella popolazione generale; ha un'importante componente psico-affettiva; ha caratteristiche di rapida reversibilità e non vi è evidenza che possa cronicizzare. Naturalmente, per i lavoratori per i quali è stato individuato il rischio VDT (tempo di utilizzo almeno pari alle 20 ore settimanali), vi è l'obbligo della sorveglianza sanitaria ai sensi del D Lgs 626/94, che comporta alla fine degli accertamenti l'indicazione del giudizio d'idoneità utile per tutelare lo stato di salute del lavoratore.

Proseguiremo ed approfondiremo al prossimo appuntamento.