



SLIC WG EMEX – Postura prolungata seduta/in piedi al lavoro

• Postura prolungata in piedi

(permanenza in piedi per più di 1 ora continuativa o per più di 4 ore complessive al giorno; implica anche la permanenza in piedi sullo stesso posto senza possibilità di muoversi o sedersi per poter avere un sollievo temporaneo)

• Postura prolungata seduta

(permanenza in posizione seduta per più di 2 ore continuative, con ridotto dispendio energetico e, lavoro muscolare statico, o per 5-6 ore al giorno complessivamente)

Conseguenze sulla salute

(correlate alle malattie cardiovascolari)^(1,2)

- Ipertensione arteriosa/flusso sanguigno ridotto
- Sindrome metabolica
- Ictus
- Malattie cardiache
- Vene varicose
- Diabete di tipo 2

Prevenzione

- Valutazione dei rischi (cultura della prevenzione, sensibilizzazione)
- Riprogettazione dei luoghi di lavoro (ad esempio, posizionando attrezzature come stampanti o cestini per la carta in aree comuni)
- Postazioni di lavoro per posture prolungate seduta/in piedi
- Variazioni delle posture (seduta, in piedi e movimento)
- Rotazione dei compiti

Settori/professioni

- Lavoro d'ufficio (compreso il telelavoro)
- Trasporti, autisti
- Vendite presso negozi
- Insegnamento
- Settore alberghiero
- Parrucchieri
- Call center
- Produzione industriale
- Gruisti

Malattie cardiovascolari

rappresentano la seconda causa principale dei decessi collegati al lavoro⁽³⁾

(1) Riferimenti
Prolonged constrained standing at work - Health effects and good practice advice
EU-OSHA, 2021,

https://osha.europa.eu/sites/default/files/Prolonged_constrained_standing_at_work.pdf.

(2) *Prolonged static sitting at work - Health effects and good practice advice*
EU-OSHA, 2021,

https://osha.europa.eu/sites/default/files/2022-04/Prolonged_static_sitting_at_work.pdf.

(3) Eurostat, 2017.

In pratica: Valutazione dei rischi e soluzioni

Rischio di problemi di salute – in rapporto al tempo di permanenza in piedi e seduti al lavoro

Livello di rischio	Posizione in piedi prolungata – tempo	Posizione seduta prolungata – tempo	Osservazioni
Sicuro	≤ 1 ora continuativa e ≤ 4 ore in totale	≤ 2 ore continuative e ≤ 5-6 ore in totale	• Basso rischio
Qualche rischio	> 1 ora continuativa o > 4 ore in totale	> 2 ore continuative o > 5-6 ore in totale	• Aumento del rischio • Azione raccomandata
Rischio di problemi di salute	> 1 ora continuativa e > 4 ore in totale	> 2 ore continuative e > 5-6 ore in totale	• Alto rischio • Necessità di un'azione immediata

(1) Sulla base dei dati tratti da: *Praktijkrichtlijn Knibbe e Knibbe, 2024*,
<https://www.arbocatalogusvvt.nl/wp-content/uploads/2024/04/nen-ac-ghz-fb-download-2-praktijkrichtlijn-ondersteunende-diensten.pdf>,



(3) *The Public Health Agency of Sweden, Create movement at work, 2023.*

Rischio di morte

Basso	Rischio equivalente al riferimento
Medio-basso	Aumento del rischio dell'1-15 %
Medio	Aumento del rischio ≥15-< 30 %
Medio-alto	Aumento del rischio ≥ 30-< 45 %
Alto	Aumento del rischio ≥ 45 %

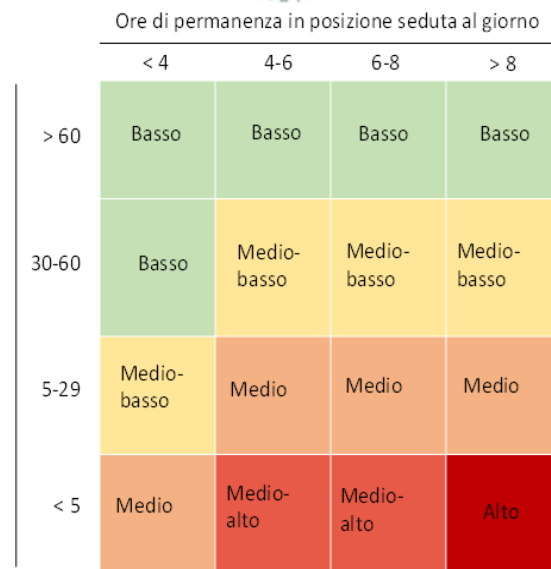
Nell'arco di una giornata tipo di 24 ore, approssimativamente quanto tempo (minuti) dedica all'attività fisica?



Nell'arco di una giornata tipo di 24 ore, approssimativamente quante ore trascorre in posizione seduta?



Minuti di attività fisica al giorno



(2) *Dunstan e al., Nature Reviews Cardiology, 2020, sulla base dei dati di Ekelund e al., Lancet, 2016.*

Ricorda:

È importante comprendere che il contrario di "stare seduti" non è "stare in piedi", bensì "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!

(4) *Institute for Work and Health (IWH), Sitting or standing, which is the best?, 2018.*

Sintesi delle fonti e dei riferimenti

Pagina 1

- (1) *Prolonged constrained standing at work - Health effects and good practice advice* EU-OSHA, 2021
https://osha.europa.eu/sites/default/files/Prolonged_constrained_standing_at_work.pdf.
- (2) *Prolonged static sitting at work - Health effects and good practice advice* EU-OSHA, 2021
https://osha.europa.eu/sites/default/files/2022-04/Prolonged_static_sitting_at_work.pdf.
- (3) Eurostat, 2017.

Pagina 2

- (1) Knibbe & Knibbe, *Praktijkrichtlijn*, 2024 <https://www.arbocatalogusvvt.nl/wp-content/uploads/2024/04/nen-ac-ghz-fb-download-2-praktijkrichtlijn-ondersteunende-diensten.pdf>
Con informazioni preziose tratte dalle [relazioni UE-OSHA: Prolonged constrained standing postures health effects and good practice advice](#) e [Prolonged static sitting at work: health effects and good practice advice](#), 2021.
- (2) Dunstam *et al.*, *Nature Reviews Cardiology*, 2020, sulla base dei dati di Ekelund *et al.*, *Lancet*, 2016.
In questo caso il rischio della sedentarietà è collegato alla durata dell'(in)attività. Con un'attività fisica superiore a 60 minuti il rischio di morte dovuto al comportamento sedentario è equivalente a quello del riferimento.
- (3) Folkhälsomyndigheten, [Skapa rörelse och belasta rätt i arbetslivet](#), 2023 (Agenzia della sanità pubblica svedese, Creare le condizioni per il movimento e un carico di lavoro sano nella vita lavorativa, 2023 - pubblicato solo in svedese).
- (4) Institute for Work and Health (IWH), *Sitting or standing? Which is best? 2018*
<https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>