



Assenza di work-life balance e mal di schiena

Data

09.09.2009

1 Conciliabilità degli orari di lavoro con gli impegni privati

Un'analisi stilata su incarico della SECO mostra che i dolori alla schiena sono tre volte più frequenti tra i lavoratori dipendenti se gli orari di lavoro sono mal conciliabili con gli impegni privati.

2 Contesto

Si presta sempre più attenzione al fatto che a provocare malattie dell'apparato locomotore legate interamente o in parte all'attività professionale possono essere non solo fattori "forti" (grossi sforzi muscolari, posture forzate), ma anche fattori "deboli" (lacune nell'organizzazione del lavoro, insoddisfazione lavorativa).

Da un rapporto del 2007 della Fondazione europea per il miglioramento delle condizioni di vita e di lavoro è emersa una forte correlazione tra la scarsa conciliabilità degli orari di lavoro con gli impegni della sfera privata e la comparsa del mal di schiena.

La conciliabilità degli orari di lavoro con gli impegni privati è un indicatore importante di un buon work-life balance.

3 Scopo

Lo studio redatto da Oliver Hämmig e Michaela Knecht su incarico della SECO «*Manque d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée et troubles affectant le dos*» dovrebbe far luce sulla situazione in Svizzera. Gli autori hanno esaminato la correlazione tra la frequenza dei dolori dorsali e cervicali e la scarsa conciliabilità degli orari di lavoro con gli impegni privati nella popolazione attiva svizzera.

4 Dati di riferimento

Per l'analisi gli autori hanno utilizzato le interviste fatte a oltre 6000 dipendenti di grandi imprese svizzere del settore bancario, assicurativo, sanitario e dei trasporti. I

dati sono serviti in primo luogo a comprendere meglio il work life balance e la promozione della salute a livello aziendale, vi erano tuttavia anche domande sui disturbi dell'apparato locomotore.

5 Analisi statistica

La serie di dati è stata esaminata per individuare quali dei fattori di rischio per le malattie dell'apparato locomotore citati nella letteratura specializzata sono stati riscontrati. Per ogni singolo fattore (analisi univariata) e per tutti i fattori in contemporanea (analisi multivariata mediante regressione logistica) è stato esaminato quali variabili costituiscono fattori di rischio significativi per tali malattie.

6 Malattie dell'apparato locomotore

Il 49% ha accusato mal di schiena, mentre il 51% ha lamentato dolori alla nuca o alle spalle e spesso i due tipi di disturbi erano concomitanti.

La forte pressione in termini di tempo non ha comportato un'associazione significativa con la comparsa di dolori dorsali o cervicali; l'autonomia sul posto di lavoro è risultata un fattore protettivo.

7 Conciliabilità degli orari di lavoro con gli impegni privati

L'82% degli intervistati ha valutato buona o addirittura ottima la conciliabilità tra gli orari di lavoro e le responsabilità familiari.

Nei casi in cui è emersa una scarsa o scarsissima conciliabilità tra lavoro e famiglia sono stati indicati in misura maggiore anche altri fattori, quali un elevato onere di lavoro fisico, più ore supplementari, lunghi orari di lavoro e un ridotto margine di manovra a livello lavorativo.

8 Rapporto tra le malattie dell'apparato locomotore e il work life balance

Importanti fattori di rischio per i dolori dorsali e lombari sono risultati essere:

- scarsa conciliabilità degli orari di lavoro con gli impegni privati;
- sesso femminile;
- lavoro molto faticoso a livello fisico.

Importanti fattori di rischio per i dolori alla nuca e alle spalle:

- scarsa conciliabilità degli orari di lavoro con gli impegni privati;
- sesso femminile.

9 Conclusione

Se l'equilibrio fra vita privata e professionale è compromesso da lunghe giornate di lavoro e da molte ore supplementari a settimana, il rischio di accusare disturbi nella regione dorso-cervicale è alto; un'elevata autonomia sul posto di lavoro apporta invece benefici.

Per prevenire in modo efficace le malattie dell'apparato locomotore sul posto di lavoro è importante una postazione ergonomica sotto tutti i punti di vista, tenendo conto di tutta una serie di fattori: orari, organizzazione, mansioni e sforzi fisici.

Per ulteriori informazioni:

sullo studio: Dr. Oliver Hämmig, Politecnico e Università di Zurigo, sezione Public and Organizational Health, Hirschengraben 84, 8001 Zurigo
tel.+ 41 44 634 48 50,
E-mail: ohaemmig@ethz.ch

sulla conclusione dal punto di vista della SECO: PD Dr. med. Thomas Läubli, SECO, Condizioni di lavoro, Lavoro e salute,
Tel. +41 43 322 21 14,
Email: thomas.laeubli@seco.admin.ch