



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-qhz-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?

Minuti di attività fisica al giorno

	Ore di permanenza in posizione seduta al giorno			
	< 4	4-6	6-8	> 8
> 60	Basso	Basso	Basso	Basso
30-60	Basso	Medio-basso	Medio-basso	Medio-basso
5-29	Medio-basso	Medio	Medio	Medio
< 5	Medio	Medio-alto	Medio-alto	Alto

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

(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>