

**Michele Montagna**

Chinesiologo AMPA (Attività Motorie Preventive e Adattate) Posturologo dott. in Scienze Motorie, Certificato formatore della salute e sicurezza sul lavoro, consulente e formatore in tema di ergonomia sul lavoro, specializzato nella prevenzione del rischio da malattie professionali muscolo-scheletriche



L'ergonomia invisibile nella GDO: come postura, biomeccanica e benessere organizzativo ridefiniscono il lavoro

Quando pensiamo a un punto vendita della Grande Distribuzione Organizzata (GDO), la mente visualizza corsie ordinate, banchi serviti e reparti costantemente riforniti.

Dietro questo ordine lineare, operano squadre di lavoratori soggetti per la natura stessa del ruolo professionale a turni nei quali sono previsti compiti e mansioni fatti di gesti motori ripetitivi oltre che sollecitazioni fisiche continue: dallo scarico delle merci al rifornimento degli scaffali, fino al lavoro in cassa.

In questo scenario, l'ergonomia supera la mera logica dell'adempimento normativo (legato al D.Lgs. 81/08) per configurarsi come un vero e proprio asset strategico.

Investire nell'ergonomia significa tutelare la salute dei lavoratori, ottimizzare i processi operativi e, di riflesso, incrementare la produttività e il valore del brand aziendale.

La GDO e relativa logistica di magazzino e rifornimento scaffali, è da sempre esposta al rischio da



Movimentazione Manuale dei Carichi (MMC). Tuttavia, l'errore più frequente in fase di valutazione consiste nel focalizzarsi unicamente sul "peso assoluto" dell'oggetto laddove invece occorre focalizzarsi sull'efficientamento motorio delle attività di MMC, specialmente durante la **formazione dei lavoratori**. Per compiere un salto di qualità rispetto alla didattica tradizionale, è necessario offrire un approccio formativo esperienziale di igiene ergonomico-posturale purché erogato da specialisti del movimento umano a indirizzo lavorativo.

Le nozioni teoriche su spinta, traino e trasporto non bastano: servono accorgimenti tecnici e neurofisiologici che solo una preparazione specialistica può trasferire. L'apparato locomotore risponde infatti a leggi biomeccaniche e neurofisiologiche complesse, difficilmente gestibili senza un bagaglio di competenze in neuroanatomia applicata e chinesologia osservazionale sul campo.

Dal punto di vista chinesiológico e posturologico uno dei principali fattori di rischio nella GDO è rappresentato dalla frequenza dei gesti e dalla gestione dei carichi. Sollevare un peso anche contenuto (ad esempio 10 kg) partendo da terra o portandolo al di sopra della linea delle spalle, magari eseguendo una torsione del tronco, non genera forze che si distribuiscono in modo lineare e prevedibile sui dischi intervertebrali.

Il modello "meccanicistico semplificato" si rivela inadeguato: le sollecitazioni si ridistribuiscono sul sistema osteo-articolare con intensità variabili e difficili da calcolare a priori.

Questo accade per via della straordinaria unicità di ogni individuo e del suo vissuto personale, tra cui:

- **Misure antropometriche** e conformazione strutturale
- **Livelli di forza**, mobilità articolare e flessibilità
- **Storia clinica**, traumi pregressi o patologie in corso
- **Stato psicofisico** e livello di resilienza generale

STRATEGIE INTEGRATE DI GESTIONE DEL RISCHIO NELLA GDO

Il sovraccarico biomeccanico cumulativo è il principale responsabile delle patologie croniche muscolo-scheletriche, osteo articolari e del tessuto connettivo, seguite da quelle del sistema nervoso.

La moderna ergonomia che condivido quotidianamente nella mia esperienza di formatore chinesiológico, risponde a questa sfida con un modello d'intervento integrato e multilivello:

- 1. Riprogettazione dei layout:** riorganizzazione degli spazi, previ sopralluoghi tecnici di esperti.
- 2. Formazione esperienziale avanzata:** mirata al controllo neurofisiologico e alla consapevolezza motoria del lavoratore.
- 3. Aree antifatica:** integrazione di spazi aziendali attrezzati e soluzioni su misura per favorire lo scarico delle tensioni e preservare la salute fisica dei lavoratori turno dopo turno.

LA POSTAZIONE CASSA: LE INSIDIE DELLA STATICITÀ E DELLA RIPETITIVITÀ AD ALTA FREQUENZA

Se nei reparti di rifornimento domina il sovraccarico dinamico, la postazione cassa rappresenta il rischio posturale statico e della ripetitività ad alta frequenza. L'operatore trascorre ore in posizione seduta o semiseduta, eseguendo continue torsioni del busto e flessioni delle braccia per la scansione dei prodotti. Ciò genera due criticità biomeccaniche primarie.

Fissità posturale e stasi venosa: la staticità riduce la pompa muscolare delle gambe, favorendo disturbi circolatori e sovraccaricando la colonna lombosacrale.

Micro-traumi ripetuti: la scansione frenetica su layout non ottimali sollecita polsi, gomiti e spalle, favorendo tunnel carpale, tendiniti e cervico brachialgie

La cassa moderna richiede postazioni ibride (seduti/in piedi), sedie regolabili e dinamiche, poggipiedi, lettori di codici a barre multidirezionali, il tutto finalizzato a ridurre l'incidenza del rischio.

DALL'ERGONOMIA FISICA AL BENESSERE ORGANIZZATIVO: LA VISIONE SISTEMICA

L'ergonomia non si esaurisce nell'interazione tra corpo e macchina, ma abbraccia l'intero sistema organizzativo. Nel contesto della GDO, dove i turni di lavoro, la pressione del tempo e il contatto con il pubblico sono fattori costanti, gli aspetti fisici e quelli psicosociali si influenzano reciprocamente.

Un lavoratore sottoposto a **fatica muscolare cronica** registra una riduzione delle difese cognitive ed emotive, diventando più suscettibile allo stress lavoro-correlato. Viceversa, un ambiente ad alta tensione psicologica incrementa il tono muscolare basale, irrigidendo la postura e amplificando la percezione del dolore fisico.

Adottare un approccio Ergonomico Posturo-Integrato genera un impatto diretto sui principali indicatori di performance aziendale (KPI):

- 1. Riduzione del turnover e dell'assenteismo:** limitare le patologie muscolo-scheletriche riduce drasticamente i giorni di malattia e le uscite anticipate dal ciclo produttivo.
- 2. Aumento del coinvolgimento (engagement):** percepire un'azienda attenta alla salute fisica dei dipendenti migliora il clima interno e il senso di appartenenza.
- 3. Miglioramento dell'esperienza cliente:** un operatore che lavora in condizioni di comfort fisico ed emotivo offre un servizio migliore, con ricadute dirette sulla soddisfazione del cliente finale.



L'ERGONOMIA COME INVESTIMENTO STRATEGICO NEL RETAIL

Considerare l'ergonomia nella GDO un semplice costo o un obbligo di legge è una visione superata. Dalla corretta movimentazione manuale dei carichi (MMC) all'ergonomia delle casse, fino a percorsi formativi esperienziali e pause di scarico antifatica:

valorizzare la salute del lavoratore significa attivare il vero motore invisibile della produttività.

L'ergonomia è un investimento concreto per la sostenibilità e l'efficienza aziendale.

VUOI VALORIZZARE L'ERGONOMIA NELLA TUA AZIENDA?

Contatta AIAS ACADEMY per un colloquio conoscitivo preliminare. Progetteremo un piano formativo ed ergonomico su misura per migliorare la sicurezza, la salute e il benessere del tuo personale nel breve, medio e lungo termine:

02/94368600 - formazione@aiasacademy.it

Oppure scopri la selezione di corsi in aula, videoconferenza ed eLearning a cura di Michele Montagna disponibili a catalogo.

ERGONOMIA E LAVORO VIDEOTERMINALISTA NELLA PREVENZIONE DEI DISTURBI MUSCOLO-SCHELETRICI

<https://www.aiasacademy.it/corso/ergonomia-e-lavoro-videoterminalista-nella-prevenzione-dei-disturbi-muscolo-scheletrici/>

ERGONOMIA E SICUREZZA NELLA GUIDA PROFESSIONALE SU STRADA

<https://www.aiasacademy.it/corso/ergonomia-e-sicurezza-nella-guida-professionale-su-strada/>

ERGONOMIA SISTEMICA SUL LAVORO NELLA PREVENZIONE DEL RISCHIO INFORTUNI E MALATTIE PROFESSIONALI

<https://www.aiasacademy.it/corso/ergonomia-sistemica-sul-lavoro-nella-prevenzione-del-rischio-infortuni-e-malattie-professionali/>

NEURO MOVIMENTAZIONE MANUALE DI CARICHI E CHINESIOLOGIA DEL MOVIMENTO

<https://www.aiasacademy.it/corso/neuro-movimentazione-manuale-di-carichi-e-chinesiologia-del-movimento/>

NEURO-ERGONOMIA E SICUREZZA PREDITTIVA SUL LAVORO

<https://www.aiasacademy.it/corso/neuro-ergonomia-e-sicurezza-predittiva-sul-lavoro/>