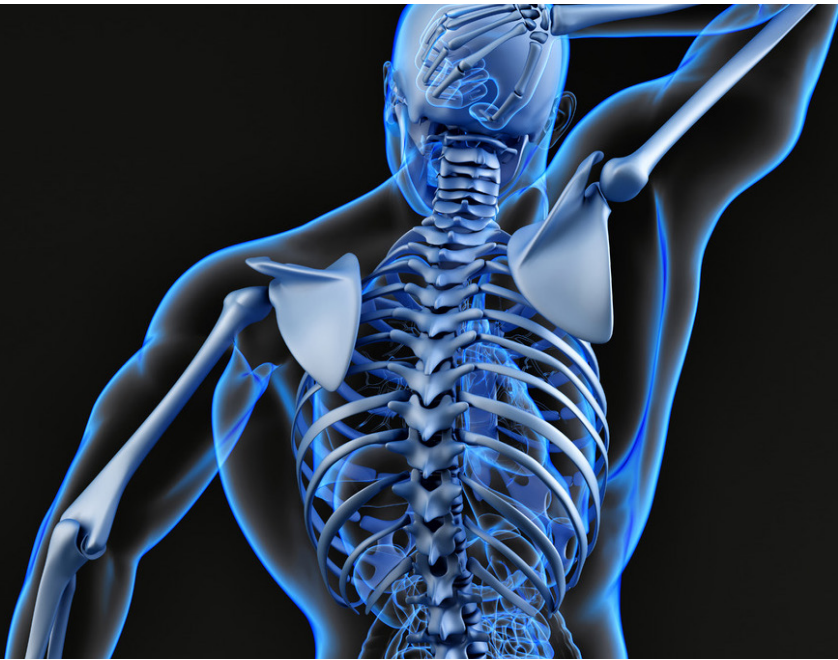


agestra

Agir Ensemble pour
la Santé au Travail

LIMITER LE MAL DE DOS



www.agestra.org

LE MAL DE DOS

Cette information a pour but de sensibiliser les salariés aux risques liés à l'activité physique afin :

- > de prendre conscience des risques liés au mal de dos ;
- > de repérer et analyser les situations de travail à risque ;
- > d'adopter et appliquer les principes de bases de sécurité physique et d'économie d'efforts en fonction de la situation.

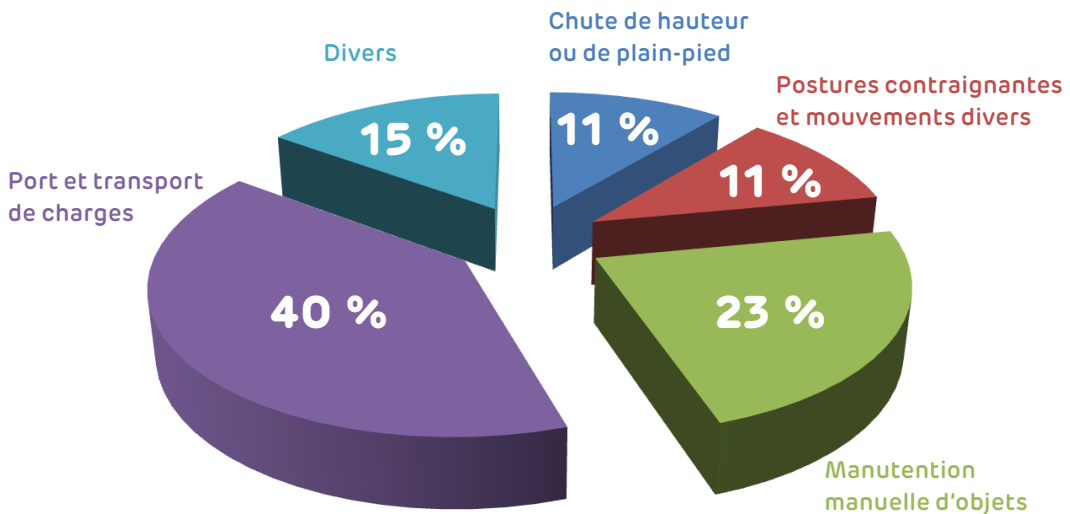
Le terme de rachialgie désigne « *toute douleur siégeant au niveau du rachis ou à proximité de celui-ci, quelles qu'en soient l'origine, la nature et l'intensité de cette douleur* ». L'origine des douleurs est multifactorielle.

> Les facteurs de risques

> **Facteurs professionnels** : manutention manuelle, postures pénibles, travail physique lourd, vibrations corps entier, chute et traumatisme, effort important.

> **Facteurs individuels** : caractéristiques individuelles, prédispositions génétiques, inactivité physique, pathologies préexistantes, grossesse.

> **Facteurs psychosociaux** : stress, relation de travail, pression excessive, insatisfaction au travail, autonomie décisionnelle.



Répartition des principales causes de lombalgies liées au travail (en %)

> Une réalité pour les entreprises ...

Le mal de dos est très répandu : plus de 4 actifs sur 5 déclarent avoir déjà eu des problèmes de dos pendant ou après le travail*.

Les chiffres du mal de dos lié au travail sont les suivants :

- > 20% des Accidents du Travail (AT)
- > 7% des Maladies Professionnelles (MP)
- > près de 15% des accidents de trajets
- > 1 mal de dos sur 5 entraîne un arrêt de travail
- > 2 mois d'arrêt en moyenne pour un accident du travail

**BVA « Connaissances et attitudes vis-à-vis de la lombalgie ». Enquête réalisée par Internet en mai 2018 auprès d'échantillon national représentatif de 2000 Français âgés de 18 ans et plus.*

> ...Mais aussi pour le salarié

Les conséquences du mal de dos sont multiples :

- > douleurs ;
- > perte d'emploi ;
- > handicap ;
- > problèmes familiaux ;
- > réadaptation.

LE FONCTIONNEMENT DE LA COLONNE

Elle est constituée de :

- > 7 vertèbres cervicales
- > 12 dorsales
- > 5 lombaires
- > 5 sacrées
- > 3 à 5 coccygiennes

Grâce aux courbures physiologiques et aux muscles qui s'y rattachent, la colonne vertébrale est un bras de levier pour tenir debout et soulever les objets.

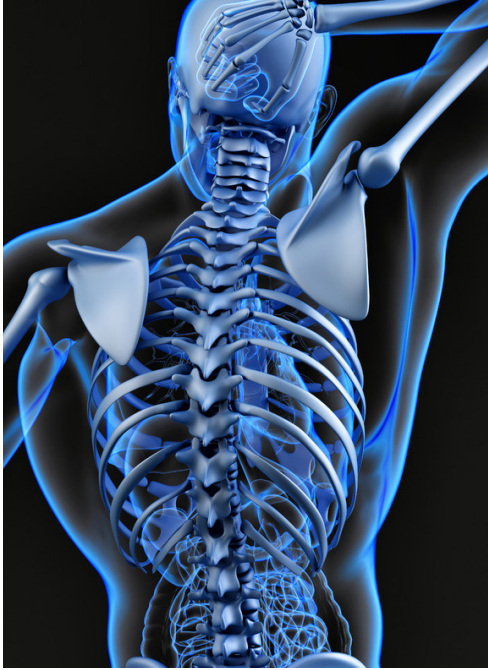


La région cervicale est la plus mobile : elle permet des mouvements de flexion latérale, d'extension et de rotation

La région dorsale permet la rotation mais aucune flexion

La région lombaire permet très peu de rotation mais beaucoup de flexion, d'extension et de flexion latérale

LES PATHOLOGIES DE LA COLONNE



> **Sciatique** : c'est une inflammation du nerf sciatique qui génère une douleur à l'arrière de la jambe.

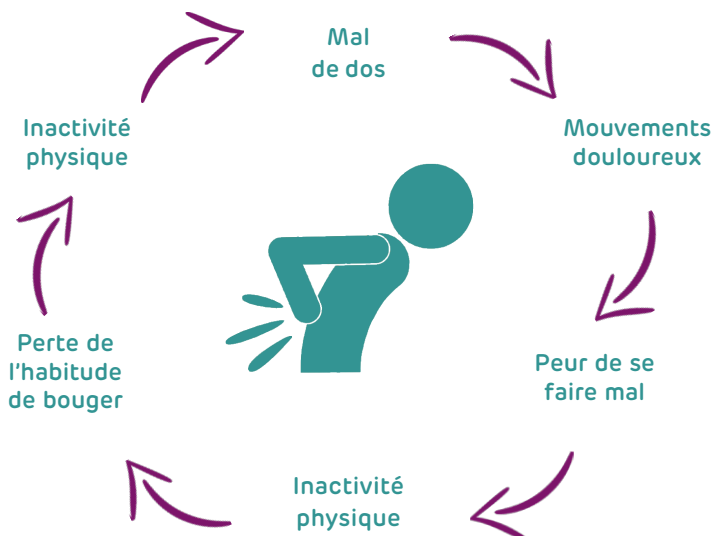
> **Lumbago** : c'est une lombalgie aigüe ou subaigüe qui se traduit par des douleurs localisées dans le bas du dos.

> **Hernie discale** : elle se traduit par la migration du noyau du disque et peut comprimer les racines nerveuses.

> **Discopathie dégénérative** : usure anormale du cartilage se manifestant par des douleurs persistantes aux articulations.

> **Tassement discal** : fracture au niveau des vertèbres, il se manifeste par des douleurs de dos.

CERCLE VICIEUX DU MAL DE DOS



UNE DÉMARCHE DE PRÉVENTION INDISPENSABLE

La démarche de prévention s'articule autour de 3 étapes clés :



LES PISTES DE PRÉVENTION

> Limiter les manutentions manuelles

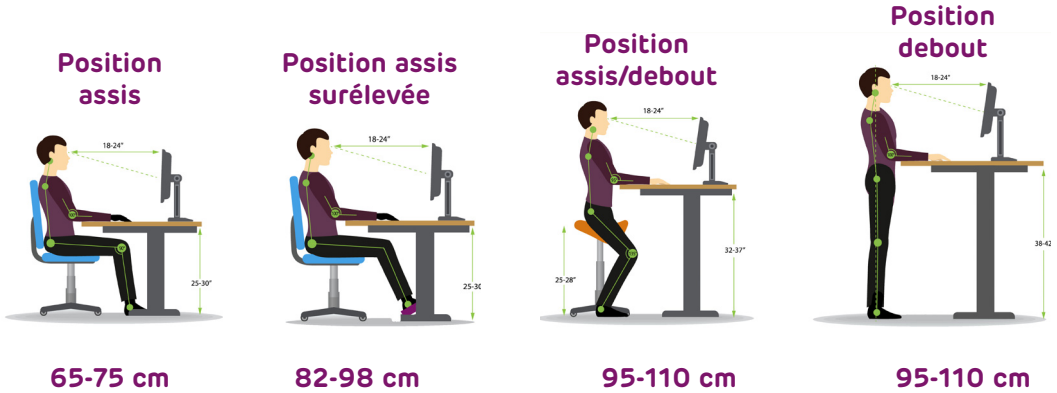
Il existe différentes façons de limiter les manutentions manuelles :

- > **supprimer les manutentions** manuelles les plus pénibles par la mécanisation ou l'automatisation ;
- > **limiter ou réduire le poids** des charges ;
- > **organiser le travail** afin d'éviter les reprises de charges ;
- > **limiter les déplacements** avec charge ;
- > **utiliser des équipements de travail et des outils adaptés** à la tâche, à l'environnement de travail et aux charges manipulées.



> Aménager les postes de travail

> Adapter les hauteurs de travail à la tâche et à la morphologie des utilisateurs



> Disposer les postes de façon à limiter les contraintes dorsales :

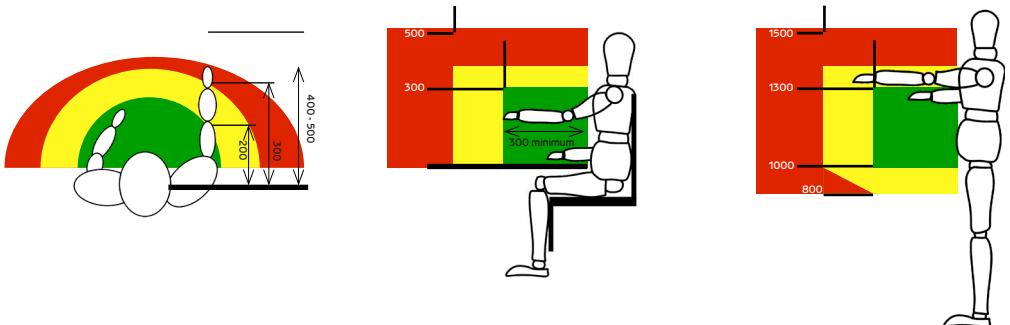
- > plans de travail linéaires pour réduire les torsions ;
- > plans de travail parallèle avec 1 mètre d'écart ce qui oblige l'utilisateur à se déplacer et à pivoter sur ses pieds.

> Aménager les espaces de travail

> Bonne accessibilité aux zones de travail

> Organiser les espaces sur les plans de travail :

- > respecter les zones d'atteinte confortables ;
- > disposer les outils et les équipements au plus près de l'utilisateur.



> Ajuster le poste à la morphologie de l'utilisateur

Écran

- > Distance œil-écran 50 à 70 cm
- > Inclinaison de 10 à 20°
- > Réglable en hauteur



Souris

- > Adaptée à la taille de la main et à la latéralité
- > Disposée à côté et à la même hauteur que le clavier
- > Coudes rapprochés du corps



Plan de travail

- > Dimensions adaptées à l'activité
- > Hauteur adaptée au salarié (à hauteur des coudes)
- > Dégagement suffisant pour les jambes et les pieds
- > Surface mate, non réfléchissante
- > Tons clairs en accord avec la pièce

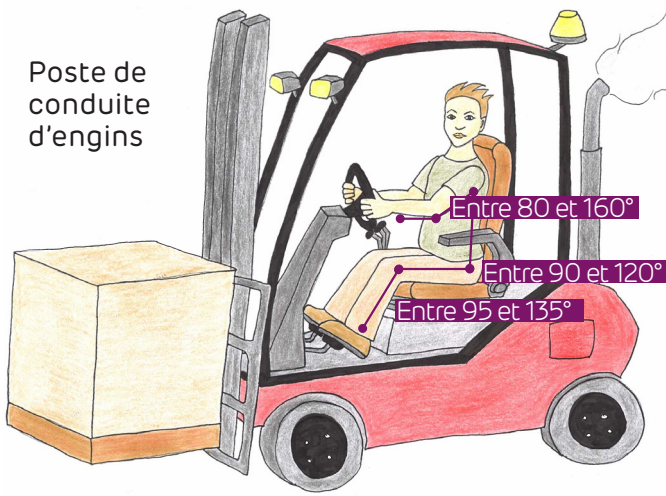
Document

- > Placé entre le clavier et l'écran
- > Au besoin, utiliser un porte-documents

Clavier

- > Placé face au salarié
- > Disposé à 10 à 15 cm du bord du plan de travail
- > Avant-bras horizontaux formant un angle de 90°
- > Coudes rapprochés du corps
- > Poignets dans le prolongement des avant-bras

Poste de conduite d'engins



Assise

- > Assise galbée
- > Largeur supérieure à 45 cm pour permettre le changement de position
- > Profondeur d'environ 40 cm (pour un bon support des cuisses)
- > Réglage de la hauteur et de la profondeur (avant/arrière)
- > Inclinaison de 5° environ pour éviter de glisser du siège

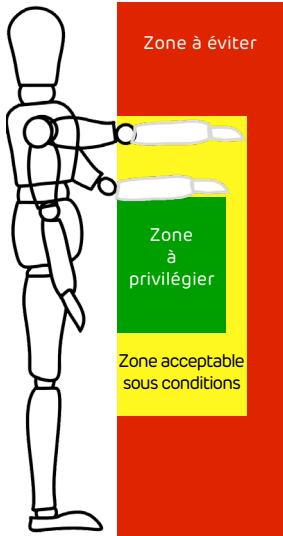
Dossier

- > Hauteur comprise entre 40 et 55 cm
- > Bon maintien lombaire ou bourrelet lombaire réglable (sans gêner le retournement)
- > Maintien latéral (dossier incurvé) pour maintenir le conducteur dans les virages
- > Inclinaison de 5° minimum vers l'arrière

Accoudoirs

- > Escamotables, réglables en hauteur, facilement relevables, rembourrés et ne devant pas gêner l'accès au poste de conduite

> Organiser le stockage






Hauteur conseillée : entre 60 cm et 1 m
Profondeur conseillée : 40 cm

> **Zone à privilégier :** pour les charges lourdes, volumineuses et fréquemment utilisées

> **Zone acceptable sous conditions :** limiter les contraintes liées au volume, au poids et à la fréquence de manipulation

> **Zone à éviter :** à utiliser de manière exceptionnelle pour les produits légers, peu encombrants et rarement manipulés

-  Pas / Peu sollicitant
-  Sollicitant
-  Très sollicitant

> Organiser le travail

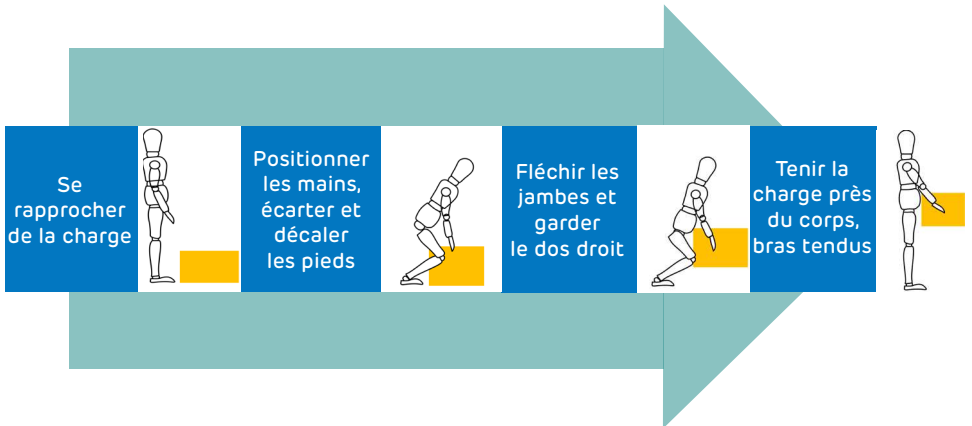
- > choisir des méthodes de travail adaptées ;
- > automatiser les opérations les plus pénibles ;
- > alterner les tâches pour permettre de varier les postures ;
- > allouer un temps suffisant pour réaliser les tâches ;
- > organiser la maintenance des équipements.

> Environnement de travail

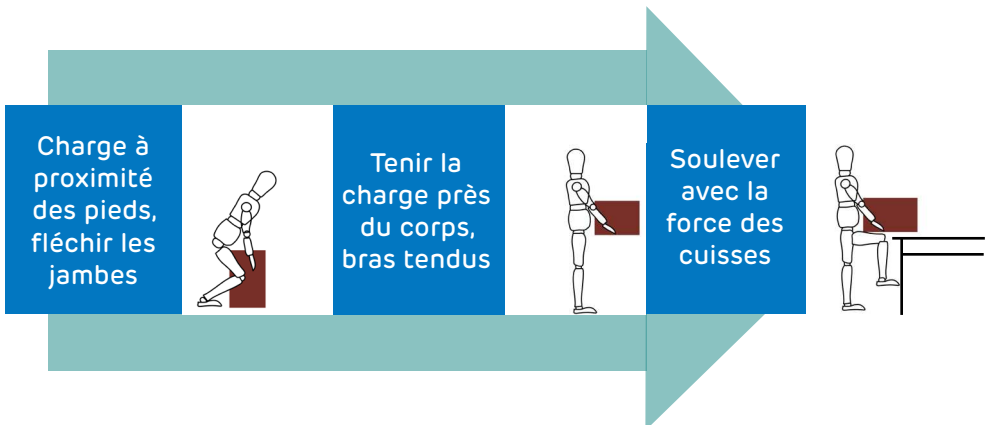
- > prévoir un éclairage adapté aux tâches ;
- > assurer une ambiance thermique confortable.

Ne pas oublier de former et d'informer le personnel

> Comment porter une charge ?

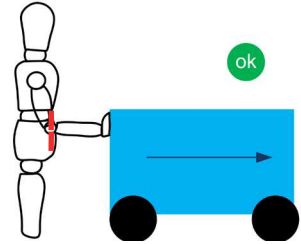
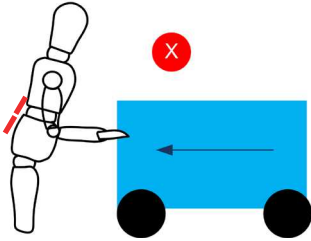


> Comment déplacer une charge ?



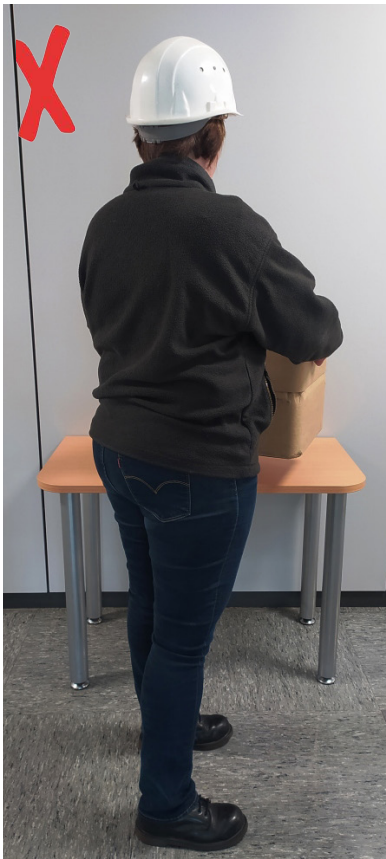
> Principe du pousser ou tirer

Les muscles abdominaux offrent un bras de levier de 20 cm lorsque l'on pousse une charge alors que les muscles du dos ont un bras de levier de 5 cm uniquement, il est donc préférable de pousser une charge plutôt que de la tirer



> Principe du mouvement de torsion

Il faut éviter les mouvements de torsion avec charges : levez d'abord, tournez ensuite en déplaçant les pieds.



FAIRE ATTENTION AUSSI CHEZ SOI

Travail debout : travaillez à une hauteur confortable, se tenir le plus près possible du plan de travail ; reposez, si possible, chaque pied alternativement sur un marchepied.

Travail au sol : posez un genou à terre, en alternant, et appuyez une main sur le sol ou l'avant-bras sur une cuisse.

Rangement ou travail en hauteur : travaillez devant soi, à hauteur des yeux (éviter de se pencher) et utilisez un escabeau.

Balayage, nettoyage du sol : pour éviter de courber votre dos, pliez la jambe avant et tendre la jambe arrière, utilisez des outils à manche télescopique (rallongé).

Manipulation de brouette : tenir les poignées à bout de bras (bras tendus).

Pour soulever une brouette : pliez les genoux en pointant les fesses en arrière.

Regarder la télévision : le dossier du siège doit permettre au corps d'être légèrement incliné en arrière, la nuque étant calée si possible. D'une manière générale, quand vous êtes assis, adaptez votre siège et changez de position toutes les demi-heures.

Se lever : pas de mouvements brusques, tournez-vous sur le côté, glissez les jambes hors du lit et poussez sur les bras pour redresser le tronc.

agestra

Agir Ensemble pour
la Santé au Travail

Votre médecin du travail et l'équipe pluridisciplinaire se tiennent à votre disposition pour toute information complémentaire.