

Lombalgie

Comment faire pour prévenir le mal de dos et éviter la désinsertion professionnelle du salarié atteint de lombalgie ?

La lombalgie, c'est près du tiers des arrêts de travail de plus de 6 mois et la troisième cause des admissions en invalidité. Deux secteurs professionnels sont en surrisque : les soins à la personne et la logistique.

Les interventions de prévention

Elles peuvent se décliner selon 4 axes :

- la réduction de la contrainte physique (aide technique, réduction du poids unitaire des charges, des distances et des fréquences de manutention) ;
- l'aménagement des postes concernés afin de permettre la réalisation des manutentions manuelles dans les meilleures conditions de posture et d'espace ;
- l'organisation du travail de manière optimale ;
- la formation et l'information :
 - aux techniques de manutention des charges ;
 - à l'ergonomie afin d'améliorer les compétences des salariés pour faire face aux contraintes des situations de travail ;
 - à des programmes d'exercices physiques d'étirement et de tonification pour le soulagement des douleurs et renforcement musculaire.

Réussir le retour au travail d'un lombalgique, c'est éviter sa désinsertion professionnelle

Les soignants sont d'accord sur le fait qu'après la prise en charge de la douleur, la reprise du travail de manière anticipée et adaptée (le temps partiel thérapeutique par exemple fonctionne bien) fait partie intégrante du traitement et évite ainsi la catastrophique et coûteuse désinsertion professionnelle. A cet effet, un programme institutionnel appelé Cadre Vert (voir ci-contre) a été mis en place par l'INRS et la CARSAT afin d'accompagner l'entreprise dans sa démarche de maintien dans l'emploi du salarié lombalgique. Ce programme définit un environnement et limite les contraintes présentant des risques pour le dos du salarié. A partir de ce référentiel, l'entreprise construit ses postes avec sa propre méthode. L'objectif est d'agir à la fois sur les contraintes physiques mais aussi psychoso-







ciales. Bien sûr, tout cela nécessite une démarche volontaire et participative qui implique à la fois les principaux

acteurs de l'entreprise et des partenaires extérieurs, notamment les services de santé au travail.

Le cadre vert

Source : INRS ED6087

Le cadre vert
Objectifs

	Manutention ⁽¹⁾ Charge Tonnage	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ≤ 5 kg ▶ ≤ 3 t/j
	Pousser - Tirer ⁽¹⁾ Poids déplacé	▶ ≤ 100 kg sur 4 roues
	Travail répétitif ⁽²⁾	▶ ≤ 40 actions techniques/min ⁽³⁾
	Travail lourd Coût cardiaque ⁽⁴⁾ (CCA) Fréquence cardiaque (FC)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ CCA ≤ 30 bpm 1h par jour ▶ FC max ≤ 0,85 x (220 - âge)
	Posture ⁽⁵⁾	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Zéro penché visible ⁽⁶⁾ ▶ En cas de posture prolongée, 10 min de pause toutes les heures
	Vibrations ⁽⁶⁾ du corps entier Accélération équivalente	▶ ≤ 0,5 m.s ⁻² , 1 h/j
	Chutes	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Zéro obstacle ▶ Zéro dénivelé ▶ Zéro course ▶ Informations sur les déplacements
	Psychosocial Accueil	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Accompagnement, écoute ▶ Cadence progressive ▶ Vitesse de travail limitée ▶ Choix des pauses ▶ Organisation du travail ▶ Entraide ▶ Adaptabilité des tâches

Pour en savoir plus :

- Dossier INRS : [Lombalgie](#)
- Dossier INRS ED6087 : [Travail et lombalgie](#)
- Brochure INPES : [Mal de dos. Prendre soin de son dos](#)

PRESTATION de STSA : Maintien en emploi

L'intervention du service de santé au travail pour le maintien dans l'emploi d'un salarié lombalgique est essentielle et incontournable.

Assisté de son équipe pluridisciplinaire, le médecin du travail recherche des solutions avec l'employeur et le salarié, pour une adaptation éventuelle du poste de travail et/ou l'organisation d'une reprise dans le cadre d'un temps partiel thérapeutique temporaire.