

Mal au dos ?

« J'en ai plein le dos »

Dans le langage de tous les jours, le dos est synonyme de charge, de souffrance, ou de handicap. Le mal de dos revêt en fait des causes et des significations nombreuses et souvent complexes.

Anatomie et fonctionnement de la colonne.

La colonne vertébrale est faite d'un empilement de 24 vertèbres mobiles, d'éléments amortisseurs (les disques intervertébraux), de ligaments et de muscles para-vertébraux assurant un important rôle de soutien. Cet ensemble comporte trois courbures naturelles qui renforcent sa solidité.

Les segments cervicaux et lombaires ont des rôles différents. Au niveau cervical, les vertèbres et les disques sont plus fins ; ils assurent un rôle de soutien et de mobilité de la tête. Au niveau lombaire par contre, les disques et les vertèbres sont plus volumineux et sont capables de soutenir le tronc et la tête ainsi que toutes les charges portées par le haut du corps.

Les fonctions des muscles et des tendons diffèrent également selon leur localisation : à l'étage cervical, ils assurent des mobilités fines et complexes. Au niveau lombaire, ils sont puissants et solides, capables de supporter et développer des tractions très importantes.

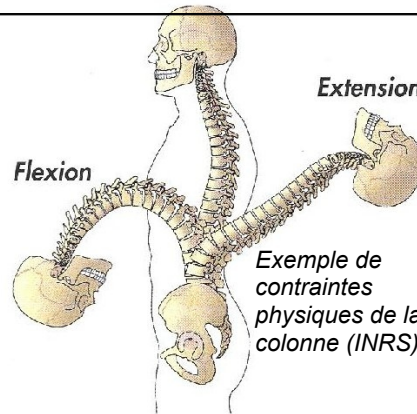
Pourquoi a-t-on mal au dos ?

La colonne vertébrale peut souffrir dans toutes les situations de la vie, autant au travail qu'en dehors. Il est reconnu que les mauvaises postures ou les postures prolongées, les manutentions manuelles et l'exposition aux vibrations peuvent affecter et léser la colonne.

La fatigue des muscles de la nuque apparaît quand ils sont soumis à des postures contraignantes et prolongées. Cette fatigue est ressentie comme une gêne, une sensation de lourdeur qui peut aller jusqu'à la douleur franche, voire le torticolis. La saisie de données sur un ordinateur ou un travail répétitif devant une machine sont des exemples d'activités qui peuvent engendrer ce type de fatigue.

Les lombalgies sont dues aux fortes contraintes physiques que subit la colonne lombaire et les muscles para-vertébraux lors du port répété de charges ou de l'exposition à des vibrations mécaniques. Les pressions s'exercent essentiellement sur la charnière lombo-sacrée.

Parfois, c'est tout le dos qui fait mal. Ces douleurs sont de plus en plus souvent décrites par les agents de service soumis à des travaux répétitifs sous contrainte de temps (service à la clientèle, entretien des locaux, chargement des camions qui doivent partir impérativement à une heure précise...). Plus ou moins consciemment, le stress peut se manifester par une douleur du dos ou des troubles musculo-squelettiques tels qu'un syndrome du canal carpien ou une souffrance des épaules.



Peut-on prévenir le mal de dos ?

La prévention passe idéalement par deux démarches :

1) Diminuer la contrainte physique et le stress :

- aménager l'ensemble du poste de travail de façon à trouver le meilleur compromis entre les caractéristiques de la personne et les conditions d'exécution de la tâche ;
- interrompre une attitude du corps trop longtemps maintenue en bougeant, s'étirant, marchant même un court instant ;
- soulever sans risque en adoptant une bonne technique : le port de charges est souvent à

l'origine d'accident touchant le dos. C'est pourquoi le poids des charges manutentionnées a été fixé à 30 kg pour les hommes et 15 kg pour les femmes (Norme Afnor X35-109). Les bonnes techniques de manutention sont enseignées en milieu de travail au cours des stages de prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP) ;

- réduire les vibrations transmises au tronc en remplaçant les sièges usagés au profit de sièges à suspension indépendante ;
- prévoir une organisation concertée du travail.

2) Améliorer la résistance de la colonne vertébrale :

La démarche d'entretien de notre dos est un choix individuel. Une colonne résistante est une colonne indolore, souple et musclée. Les moyens sont simples et ne coûtent qu'un peu de sueur :

- maintenir et améliorer le soutien musculaire de la colonne notamment des muscles para-vertébraux et de la sangle abdominale ;
- conserver une bonne mobilité de la colonne notamment par les exercices de bascule du bassin ;
- soulager ou réduire les éventuelles douleurs par des mouvements d'étirement musculaires ;
- pratiquer une activité physique générale comme la marche.

Depuis 1999, le Régime général de la Sécurité sociale indemnise au titre des maladies professionnelles 97 et 98, les lombosciatiques et lombocuralgies par hernie discale dues aux vibrations et aux manutentions de charges lourdes. La reconnaissance de la maladie professionnelle par la caisse obéit à des critères stricts, notamment par une liste très limitative des travaux et la nature de la maladie (une lombalgie commune ne sera en aucun cas reconnue). La durée d'exposition au risque doit être au minimum de 5 ans, le délai de prise en charge est de 6 mois. En outre, le salarié dispose d'un délai de deux ans pour déclarer la maladie. Au-delà, il y a prescription.

Le mal au dos reconnu comme maladie professionnelle a un coût pour le salarié mais aussi pour l'entreprise qui devra prendre en charge les soins et remplacer le salarié.

PRESTATION de STSA : Ergonomie

L'ERGONOMIE est l'étude visant à améliorer les conditions de travail de l'être humain. Son objectif est le bien-être moral et physique de l'homme, grâce auquel il obtiendra un résultat optimal dans son travail.

Votre service de santé au travail **STSA** vous propose les prestations suivantes :

- conseils en aménagement des postes de travail quel que soit votre secteur d'activité ;
- évaluation de l'ergonomie de votre poste de travail comme par exemple, une analyse quantitative des vibrations transmises au tronc et aux membres supérieurs afin de répondre aux exigences du nouveau décret n° 2005-746 du 4 juillet 2005 ;
- conseil pour le remplacement des sièges des véhicules ou des engins à conducteur porté, le choix ou l'amélioration des outils vibrants ;
- formation à la prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP) anciennement nommée « gestes et postures ».

Pour cette formation prenez contact avec notre formatrice Annick Geniez – STSA – 12 allée Nathan Katz – 68100 Mulhouse – Tél. 06 81 21 29 00 – Fax 03 89 38 78 21.

