

Arthrose

6^{ème} cause de handicap et une des premières causes d'incapacité professionnelle

Les expositions importantes et prolongées à certains facteurs biomécaniques sont en relation directe avec la survenue d'arthrose.

Une maladie des articulations

L'arthrose est une maladie chronique d'évolution lente conduisant à la destruction du cartilage. Elle évolue par poussées douloureuses et peut conduire avec le temps à une incapacité fonctionnelle, voire à un véritable handicap. Elle est aussi responsable d'altération de la qualité de vie tant professionnelle que sociale et familiale. Si certains facteurs, tels que l'âge et le terrain génétique, ne sont pas modifiables, il en est d'autres sur lesquels il est possible d'agir afin de retarder l'apparition d'une arthrose et freiner son évolution.

Agir pour limiter les expositions

Des traumatismes de faible importance mais répétés régulièrement peuvent favoriser l'apparition d'une arthrose et l'aggraver. Ainsi, porter des charges lourdes, travailler en position accroupie ou agenouillée, utiliser des outils vibrants (marteaux piqueurs, perceuses...) favorise l'apparition d'arthrose des genoux, des coudes et des hanches.

On peut prévenir l'arthrose et ses complications, à condition d'agir sur les facteurs d'exposition liés :

- **à l'activité professionnelle** : Adapter le poste de travail pour éviter les amplitudes articulaires défavorables. Limiter en particulier les tâches répétitives sous contrainte de temps. Il existe pour cela des solutions comme la rotation des postes ou la réalisation de tâches alternatives pour varier les postures de travail, et/ou assouplir les contraintes des procédures de production.
- **aux individus** : Agir contre le surpoids, les mauvaises postures et les traumatismes, informer également sur les bonnes règles d'hygiène de vie.

La meilleure prévention consiste à éviter les situations de travail qui sont susceptibles de générer des lésions articulaires. En effet, lorsque celles-ci apparaissent chez un salarié, le maintien dans l'emploi peut se révéler problématique et nécessiter un aménagement ou une interruption temporaire voire définitive de l'activité.

La prévention passe par

- **Le poste de travail** : En veillant à l'ergonomie du poste et en alternant les tâches de façon à limiter la répétitivité des mouvements.
- **Les mouvements** : Une articulation qui bouge est une articulation qui s'enraidit moins vite. Même avec un travail sédentaire on peut agir en changeant souvent de position, en se levant régulièrement, en bougeant les bras, en s'étirant, en prenant l'escalier plutôt que l'ascenseur.
- **La posture** : En se forçant à se tenir bien droit, assis ou debout. Une bonne posture est excellente pour toutes les articulations.
- **La perte de poids** : Les kilos en trop sont une charge supplémentaire pour les genoux. De plus, un excès de graisse corporelle favorise l'apparition de substances pro-inflammatoires lesquelles peuvent aggraver les lésions et douleurs articulaires.
- **La musculature** : Des muscles toniques autour de l'articulation garantissent qu'elle sera mieux préservée. Une ceinture abdominale solide améliore l'équilibre général. Cependant, prendre garde à toute activité sportive pratiquée de manière excessive.
- **L'application du froid ou de la chaleur** : La glace appliquée pendant vingt minutes (enveloppée dans un tissu afin d'éviter le contact direct avec la peau) diminue la douleur et les gonflements. C'est efficace en fin de journée, lorsque les articulations ont été éprouvées par des contraintes physiques. Le chaud a des vertus antalgiques à condition de l'appliquer au lever, afin de réveiller l'articulation et la préparer aux épreuves de la journée.

PRESTATION de STSA : Etude de poste

L'équipe pluridisciplinaire de STSA contribue à sa mission de prévention en évitant toute altération de la santé des travailleurs du fait de leur travail (article [L4622-3](#) du code du travail).



C'est le cas lorsque des salariés souffrent de pathologies de l'appareil locomoteur invalidantes (liées en particulier à des conditions de travail pénibles ou inadaptées). L'étude du poste de travail, notamment sur le plan ergonomique, va permettre au médecin du travail d'informer, de conseiller l'employeur et lui proposer alors des solutions pour agir sur les facteurs professionnels modifiables : les postures contraignantes, les horaires alternants, la rotation de tâches ou l'alternance d'horaires, les aides techniques, les aménagements de poste.

N'attendez pas que vos salariés ressentent des douleurs avant d'agir sur les conditions de travail !