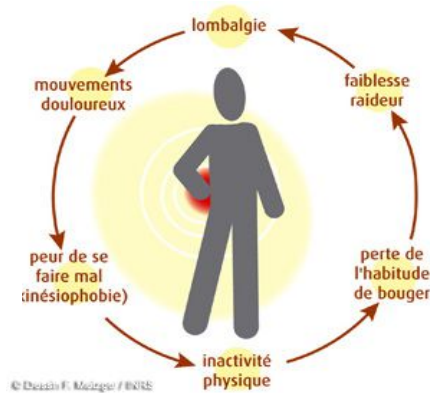


▷ QUE FAIRE EN CAS DE DOULEURS LOMBAIRES AIGUES ?

- Contactez votre médecin traitant pour calmer la douleur,
- Ne vous inquiétez pas ! Vous pourrez reprendre une activité physique même sur un poste imposant des contraintes manuelles, (dans 90% des cas, la guérison est spontanée),
- Reprenez vos activités quotidiennes dès que possible. L'inaction et l'immobilité contribuent à l'atrophie et à l'affaiblissement des muscles du dos.

« Maintenir une activité, même minime, pour guérir plus vite, et surtout mieux »



▷ QUE FAIRE APRES UN ARRET DE TRAVAIL POUR LOMBALGIE ?

- Visite de Reprise
 - **obligatoire** après au moins **30 jours** d'absence pour cause : d'accident du travail, de maladie, d'accident non professionnel
- Visite de Pré-Reprise (= pendant votre période d'arrêt de travail)
 - **systématique**, pour les arrêts de travail d'une durée de plus de 3 mois
 - **fortement conseillée** après 4 à 6 semaines,
 - **possible** pendant tout arrêt de travail ,

↳ Le médecin du travail évaluera les modalités de reprise d'une activité professionnelle.



Service de Santé au Travail Muret Comminges
12 avenue Vincent AURIOL BP 77
31603 MURET Cedex

Muret: Tél : 05 61 51 03 88 Fax : 05 62 23 02 79
E-mail: contact.muret@sstmc.fr

Saint Gaudens: Tél: 05.62.00.90.90 Fax: 05.61.95.33.72
E-mail: contact.saint-gaudens@sstmc.fr

Site internet: www.sst-muret.fr

L'équipe pluridisciplinaire du SSTMC vous conseille dans la démarche de prévention et de prise en charge de la lombalgie



Service de
Santé au Travail



Tournez le dos aux lombalgies !

▷ DEFINITION DE LA LOMBALGIE :

Une douleur localisée uniquement en bas du dos qui peut avoir 3 origines :

- Les muscles, les ligaments,
- Le disque,
- Les articulations entre les vertèbres lombaires.

70 % des personnes en âge de travailler ont été victimes au moins une fois d'un épisode de lombalgie (enquête Credoc)

▷ LES FACTEURS DE RISQUES LES PLUS FREQUENTS :

La lombalgie est :

- souvent multifactorielle :
 - manutentions manuelles, vibrations...
 - postures contraignantes et prolongées ou répétées,
 - organisation du travail (cadences,...)
 - mauvaise hygiène de vie, stress,
 - âge ...
- parfois unifactorielle :
 - accident (chute due à une glissade...), mouvement brutal, effort excessif lors du soulèvement d'une charge...

▷ LA REGLEMENTATION relative aux manutentions de charges :

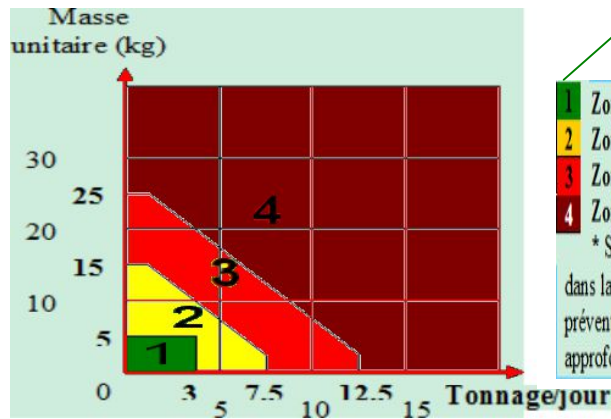
(Art. R.4541-1 à R.4541-11 et R4153-52 du Code du Travail)

| Jeunes Travailleurs | Femmes | Hommes |
|---|---|--|
| 15/18 ans | + 18 ans | + 18 ans |
| « Autorisés à être affectés à des travaux comportant des manutentions manuelles au sens de l'article R4541-2 excédant 20% de leur poids si leur aptitude médicale à ces travaux a été constatée » | 25 kg | 55kg* |
| Interdit : l'usage du diable + le transport de brouette > 40 kg | Interdit : l'usage du diable pour les femmes enceintes | * de 55 kg à 105 kg : possibilité légale après avis du médecin du travail. |

↳ Ces données sont **inadaptées** aux réalités.

↳ Se référer plutôt aux recommandations de l'INRS qui tiennent compte de la charge journalière et de la charge cumulée (cf. abaque page suivante).

- **Abaque pour la manutention manuelle des charges** -
(population adulte de 18 à 65 ans, hommes et femmes)



- 1 Zone de contrainte à risque minimum
 - 2 Zone acceptable
 - 3 Zone sous conditions*
 - 4 Zone inacceptable
- * Selon la norme NF X 35-109, le travail effectué dans la zone sous conditions nécessite des moyens de prévention particuliers et impose une analyse approfondie de l'activité.

OBJECTIF : respecter des valeurs de manutention =
↳ Charge ≤ 5 kg
↳ Tonnage ≤ 3 t/j
pour protéger l'ensemble de la population

▷ **LA PREVENTION DU MAL DE DOS :**

▷ **AU TRAVAIL :**

- ▷ Adopter des postures « de bon sens » :
 - ▷ Travailler le dos le plus droit possible,
 - ▷ Se mettre au plus près des charges à soulever,
 - ▷ Eviter les torsions du tronc et les inclinaisons,
- ▷ Ne pas soulever de charges disproportionnées (cf. abaque),
- ▷ Diviser les charges,
- ▷ Utiliser le plus possible des aides mécaniques adaptées, favoriser le travail à plusieurs,
- ▷ Diffuser et respecter les consignes d'utilisation du transpalette,
- ▷ Ne pas rester trop longtemps dans la même position,
- ▷ Si on doit rester longtemps assis, au bureau, en voiture, faire des pauses pour se « dégoûter » et s'étirer...
- ▷ Mener des actions de prévention primaire :
 - Evaluer régulièrement les risques au poste,
 - Concevoir et aménager ergonomiquement le poste de travail,
 - Organiser le travail (pauses récupératrices, alternance des tâches...).
 - Respecter les recommandations sur la manutention de charges,
 - Maintenir un bon climat relationnel,
 - Former et informer à la Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP).



« Le dos, il nous suit partout : au travail, à la maison, pendant les loisirs... »



▷ **A LA MAISON :**

- ▷ Respecter les mêmes bonnes postures qu'au travail,
- ▷ Disposer d'une literie adaptée,
- ▷ Avoir une bonne hygiène de vie (alimentation équilibrée, éviter le surpoids...),
- ▷ Maintenir une activité physique régulière et adaptée,
- ▷ « Etre bien dans sa tête » ...

▷ **COMMENT SOULAGER OU PREVENIR LES DOULEURS DU DOS ?**

« Avoir bon dos face aux lombalgies »

Par des mouvements simples, des exercices d'étirement, de tonification, de mobilisation et de relaxation . Quelques exemples :

Pour relaxer : « se reposer en cyphose »



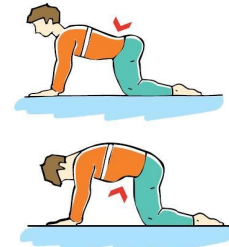
Couchez-vous à plat dos par terre, ramenez les genoux fléchis sur la poitrine avec les mains pour enrayer votre dos, la cambrure au bas du dos s'atténue. Maintenez cette position jusqu'à soulagement de la douleur.

Pour étirer : « étirement lombaire »



S'asseoir sur les talons, mains au sol. Glisser les mains vers l'avant, la poitrine poussant vers le sol, le bassin étant basculé en arrière. S'asseoir à nouveau sur les talons et recommencer. Faites cet exercice 5 fois.

Pour mobiliser le bassin :



Mettez-vous à 4 pattes. Creusez le dos en faisant « ressortir » les fesses. Restez 10 secondes dans cette position puis faites le dos rond en rentrant le ventre le plus possible. Maintenez cette position environ 10 secondes également. Baissez la tête si vous avez mal au cou. Faites cet exercice 5 fois.

Documentation et sites consultables :

- « Mal de dos : prendre soin de son dos » INPES
- « Le dos mode d'emploi » INRS ED 761
- « Travail et lombalgies » INRS ED 6087
- « Dossier : les lombalgies » INRS site : www.inrs.fr.
- « Ecoles du dos » : www.ecoledudos.uqat.ca, www.ecoledudosparis.com, ...