

31/08/2021

Travail et lombalgies : N'attendez pas d'en avoir plein le dos !

Travail et lombalgies : N'attendez pas d'en avoir plein le dos !

31 août 2021 - 15:57 — gestionnaire



[1] Plus de 2 salariés sur 3 ont eu, ont ou auront des problèmes de dos. Absentéisme, perturbations de l'organisation du travail, baisse de productivité..., le mal de dos n'épargne aucun secteur d'activité, d'autant que les facteurs de risques professionnels peuvent jouer un rôle important dans sa survenue. Cependant, des solutions existent pour prévenir le mal de dos et préserver la santé des salariés.

Le mal de dos est une réalité pour toutes les entreprises, petites ou grandes, quel que soit leur secteur d'activité. Non seulement le mal de dos impacte la santé et le bien-être des salariés, mais il porte également atteinte à la performance des entreprises. Il existe différents types de maux de dos: les douleurs cervicales (haut du dos), les douleurs dorsales (milieu du dos, plus rare) et bien souvent les douleurs lombaires (bas du dos) ou lombalgies. S

i l'évolution de la lombalgie est souvent rapidement favorable, cette dernière engendre des douleurs qui peuvent être intenses et qui vont altérer la qualité de vie et le travail du salarié. Lorsque le mal de dos devient chronique, il existe un risque réel de désinsertion professionnelle.

En 2020, la CPS nous indique que :

- 18,01% des accidents de travail (contre 19.18% en 2019) affectent le dos, tronc ou l'abdomen des salariés,
- 18,20% des accidents de trajet (contre 22.84 % en 2019) affectent le dos, tronc ou l'abdomen des salariés,
- 13.60% des accidents proviennent à la suite d'un effort physique (contre 14% en 2019),
- Enfin, si en 2020 aucune maladie professionnelle n'a été déclarée concernant les affectations lombaires, en 2019 une affection chronique du rachis lombaire reconnue était provoquée par des vibrations de basses et moyennes fréquences transmises au corps entier.

La lombalgie, souvent appelée le mal du siècle, est une douleur siégeant dans le bas du dos. Elle représente :

- Plus d'un accident du travail sur 5,
- Une maladie professionnelle sur 20,
- Une consultation généraliste sur 20,
- La moitié des séances de kiné.

D'où proviennent les lombalgies ?

On sait maintenant que la majorité des lumbagos communs est la conséquence de lésions des muscles, ligaments et tendons qui assurent le soutien et le fonctionnement de la colonne vertébrale. Les contraintes professionnelles peuvent jouer un rôle déterminant dans la survenir de telles atteintes. Il est donc important d'agir au plus tôt sur les facteurs de risques de lombalgies aiguës et ou chroniques.

Les facteurs de risque de lombalgies aiguës sont généralement les manutentions, les chutes, les vibrations, les postures pénibles, le travail physique, la corpulence, la grossesse... Tandis que les facteurs de risque de lombalgies chroniques sont liés à des conditions de travail jugées mauvaises et maintenues dans la durée mais également une insatisfaction au travail, un travail physique dur, du stress, des contraintes psychosociales ou encore l'inactivité. Les actions mises en place détermineront la survenu de lombalgies aiguës et a défaut le passage de la phase aiguë à la phase chronique.

La sédentarité ...

La cause du mal de dos peut également être la sédentarité ou l'absence d'activité. Les muscles se relâchent, ne sont pas assez forts pour jouer leur rôle et des douleurs au niveau des lombaires surviennent.

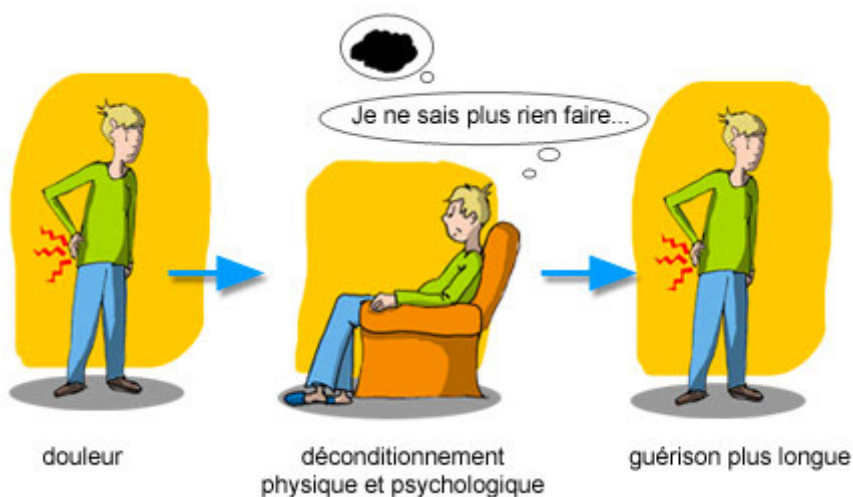
C'est pourquoi, il est essentiel de soulager la douleur et de maintenir ou reprendre rapidement une activité physique, afin d'éviter que la douleur ne s'installe. C'est en entretenant son dos, en renforçant ses muscles et la souplesse des ligaments que l'on guérit et qu'on évite les maux de dos chroniques.

Et si c'était le stress ?

Le STM (Syndrome de Tension Musculaire) se manifeste sur divers points du corps des personnes répondant à des situations stressantes de leur vie. Il a tendance à se déplacer, en particulier si quelque chose est mis en place pour combattre l'affection. Le STM touche trois types de tissus : le muscle, le nerf et les tendons (ligaments). Les tissus souffrent d'une diminution de l'approvisionnement en oxygène, ce qui provoque la douleur dans le muscle et le nerf. Si le cerveau induit des douleurs, c'est pour protéger le patient d'un traumatisme psychologique, d'un conflit interne. Ce qui est clair c'est que si la source de stress n'est pas traitée, les douleurs perdureront.

Pourquoi agir vite ?

Un lumbalgie sur dix évolue vers un déconditionnement physique et psychologique. Ce mécanisme entraîne des conséquences sociales et professionnelles graves : incapacité de travail temporaire ou définitive, rupture avec le milieu affectif...



La lumbalgie est dans ce cas longue et difficile. Elle passe en général par une prise en charge médicale pluridisciplinaire (médecin, kinésithérapeute, chirurgie, ...) qui peut durer des mois ou des années.

Comment agir ?

Tout d'abord, pour l'individu concerné, il est important de se remettre en confiance et de bouger. Bougez, marchez, reprenez les activités usuelles le plus rapidement possible. Rester immobile pendant deux jours, c'est déjà trop ! C'est le mouvement qui soigne.

Ensuite, l'entreprise doit impérativement éliminer ou réduire les facteurs de risques : charges lourdes, postures contraignantes, facteurs de risques psychosociaux en améliorant l'organisation du travail, en aménageant les postes et les espaces de travail ou en investissant dans des outils d'aides à la manutention.

Enfin, l'information et la formation des salariés sur l'importance de prendre soin de son dos ainsi que sur les risques professionnels encourus reste primordial.

Vous n'êtes pas seul !

Expliquez vos douleurs et votre travail à votre médecin traitant, consultez votre médecin du travail qui pourra faire des propositions pour adapter vos conditions de travail, parlez-en à votre employeur !

Prévention : quels bénéfices pour votre entreprise ?

Le salarié pour lequel le lien entre mal de dos et travail est établi doit alerter et amener à mettre en œuvre des mesures spécifiques pour améliorer les conditions de travail afin qu'à son retour il ne soit plus exposé aux mêmes facteurs de risques. L'objectif est de prévenir le mal de dos et de favoriser le maintien ou la reprise d'activité du salarié. Par ailleurs, son cas doit vous inciter à envisager si nécessaire une démarche collective de prévention pour réduire ou éliminer les facteurs de risque pour l'ensemble des salariés. La prévention permet de créer un cercle vertueux : en améliorant les conditions de travail de vos salariés, elle réduit les contraintes, le nombre d'arrêts et d'accidents du travail. Elle participe ainsi au bien-être et à la santé de vos salariés. Votre entreprise devient plus attractive, vous fidélisez vos salariés et recrutez plus facilement.

Evoluons ensemble sur ces sujets!

Retrouvez nos formations Gestes et Postures au travail, Travail sur Ecran et Sensibilisation aux risques psychosociaux dans la rubrique formation.

URL source: <https://www.conform.pf/actualite/travail-et-lombalgies-n-attendez-pas-d-en-avoir-plein-le-dos>

Liens

[1] https://www.conform.pf/sites/default/files/img_princ/a767_0.jpg