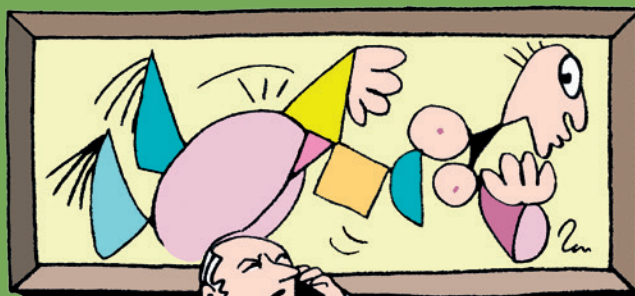
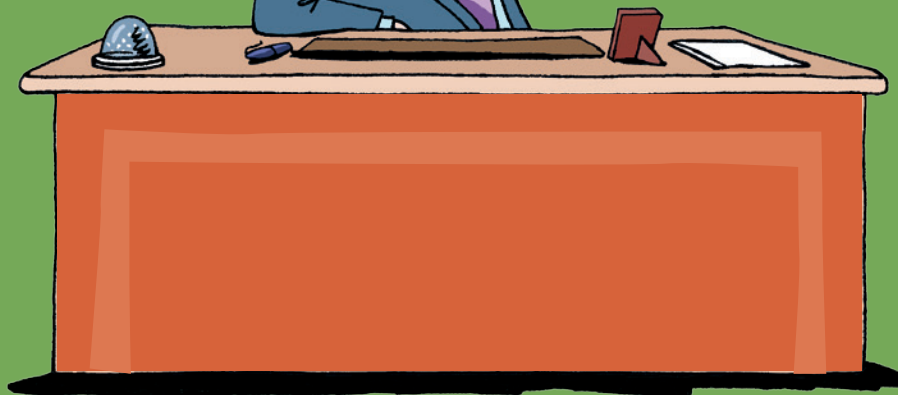


Les lombalgies

les comprendre, les prévenir



*"Un lumbago dans l'atelier ?
Je fais le nécessaire !"*



Les lombalgies, qu'est-ce que c'est ?

Les lombalgies sont des douleurs courantes du bas du dos

Elles résultent généralement d'un effort excessif, d'un mouvement brutal ou extrême, d'une chute...

Le plus souvent, la douleur est d'origine musculaire.

Les contraintes professionnelles peuvent jouer un rôle déterminant dans leur survenue. La manutention, les vibrations, les chutes de plain-pied et le travail physique lourd sont des facteurs de risque avérés.

Au-delà de la crise aiguë, le risque majeur de la lombalgie c'est de durer et de se répéter.

Or, les contraintes physiques et psychosociales du travail sont des facteurs de risque reconnus de passage à la chronicité.

L'entreprise est particulièrement bien placée pour favoriser une action précoce pour prévenir l'exclusion du salarié lombalgique.



Lombalgie

Douleur de la région basse du dos d'intensité et d'étendue variables.

Il peut s'agir d'une simple lourdeur, d'une gêne au mouvement ou d'une douleur franche. Elle peut être très localisée, ponctuelle ou diffuse sur l'ensemble de la zone.

La lombalgie est aiguë lorsque la période douloureuse dure moins de 7 jours. Elle est subaiguë entre 7 jours et 3 mois. Elle est dite chronique si elle dure plus de 3 mois.

Lumbago

Douleur lombaire intense, d'apparition brutale, qui bloque le mouvement.

Sciaticque

Douleur qui irradie dans la cuisse, la jambe et jusqu'au pied, marque l'irritation ou la compression d'une racine nerveuse basse de la colonne lombaire.

Contraintes psychosociales

Relations au travail difficiles, contraintes de rythme, monotonie dans le travail, manque d'autonomie...

Les lombalgies en chiffres



Près de 4 personnes sur 5 souffrent un jour de lombalgies.



La lombalgie est la première cause de handicap au travail avant 45 ans.



Les accidents de plain-pied sont responsables d'un quart des lumbagos reconnus comme accidents du travail (AT).



30 millions de journées de travail seraient perdues chaque année en France à cause des lombalgies.



Les coûts indirects, essentiellement à la charge de l'entreprise, sont 10 fois supérieurs aux coûts directs,

Accidents, maladies professionnelles, absentéisme,

chaque entreprise
redoute ces maux associés
aux lombalgies
et leurs corollaires :

- coût humain,
- inquiétude des salariés,
- chute de la productivité,
- remplacements,
- désorganisation,
- manque de savoir-faire,
- pertes financières,
- augmentation
des cotisations accidents
du travail-maladies
professionnelles,
- problèmes d'image
de l'entreprise, etc.

*(Ne subissez pas
cette situation.
Vous avez un rôle
à jouer.)*

Que peut faire l'entreprise ? Sur qui s'appuyer ? Comment faire ?

► La responsabilité de l'entreprise

Les lombalgies ne doivent plus être un fléau

L'entreprise a un rôle majeur à jouer pour éviter l'évolution d'une lombalgie vers la chronicité, qui peut éloigner durablement le salarié de son emploi. Les contraintes de travail, physiques, psychosociales, ne sont peut-être pas directement à l'origine des lombalgies de vos salariés.

Cependant, des conditions de travail inadaptées favorisent le passage à la chronicité et risquent de générer un handicap.

Mais, s'il est adapté, le travail peut aussi aider à guérir vite et bien.

La protection et la promotion de la santé des salariés sont des composantes importantes de la responsabilité sociale de l'entreprise.

En démontrant son implication dans la promotion de la santé de ses salariés, l'entreprise va améliorer son dialogue social, son image en interne et en externe, tout en recherchant de meilleures performances économiques.

► En impliquant tous les acteurs de l'entreprise

Acteurs internes : tous concernés par le cadre vert

Tous les services de l'entreprise participent à l'élaboration et à la création des conditions matérielles et psychologiques de travail adaptées, favorisant le retour dans l'entreprise d'un salarié lombalgique ;

la **hiérarchie**, en particulier l'encadrement direct **que l'on oublie trop souvent**, est en première ligne pour accueillir le salarié et veiller à ce que ses tâches soient en cohérence à la fois avec ses capacités physiques et les objectifs de production ;

les **instances représentatives du personnel (CHSCT ou CSE)** : la gestion des problèmes de santé avec les représentants du personnel est un axe fort du dialogue social dans l'entreprise ;

le **service de santé au travail** est l'intermédiaire incontournable de la santé des salariés. C'est le partenaire essentiel dans l'aménagement des postes de travail et la mise en place de postes respectant le *cadre vert*.

C'est l'avis de l'ensemble de ces acteurs qui orientera vers le recours éventuel à des appuis extérieurs.

Acteurs externes : ils peuvent vous aider

Les services prévention des caisses d'assurance retraite et de la santé au travail (CARSAT). Elles peuvent apporter des informations, conseiller, former et aider dans l'intervention. Un contrat d'aide peut être mis en place avec la CARSAT.

Il peut s'avérer utile de faire appel à un **expert extérieur** : consultant ergonomiste, intervenants en prévention des risques professionnels (IPRP), etc.

Informez-vous sur le cadre vert :
www.inrs.fr/dossiers/lombalgie.html





Reconnaître la douleur

La douleur n'est pas proportionnelle à la gravité des lésions. Cependant, quand elle s'installe, toute activité physique devient pénible, voire impossible. Une prise en charge adaptée, à la fois médicale et par l'entreprise, est nécessaire. Dès la douleur soignée, l'employeur doit se saisir du problème.



Favoriser le retour au travail

Pour aider un lombalgique, il faut lui permettre de bouger. C'est le mouvement qui soigne car c'est par le mouvement que le corps se muscle et se répare. Il faut permettre au lombalgique de rester au travail, ou de s'arrêter le moins longtemps possible. Pouvoir revenir au travail va le remettre totalement en confiance, à certaines conditions.

4 idées fortes pour aider vos salariés lombalgiques



Améliorer les conditions de travail pour tous

Déployer l'adaptation des postes de travail pour tous vos salariés permet de réduire le risque de lombalgie et contribue à l'amélioration des conditions de travail et de la santé de tous les salariés. Une telle démarche participe à la performance de l'entreprise.



Adapter le poste de travail

Pour pouvoir reprendre (ou ne pas quitter) son travail le lombalgique doit se sentir attendu et soutenu. A partir de l'analyse des situations de travail, l'entreprise doit adapter les postes de travail. Des « postes verts » (www.inrs.fr/dossier/leslombalgies) qui respectent les conditions de travail et les contraintes physiques et psychosociales acceptables pour un lombalgique doivent exister dans l'entreprise. Ils seront élaborés à partir d'une démarche participative regroupant différents acteurs des services (de santé au travail, des méthodes, des ateliers concernés...) et validés par les partenaires sociaux.

Le cadre vert

La reprise du travail participe au soin mais elle doit être adaptée.

L'INRS propose un «cadre vert» qui définit un environnement et limite les contraintes présentant des risques pour l'appareil locomoteur et le dos. A partir de ce référentiel l'entreprise construit ses postes avec sa propre méthode.

La mise en place de ce cadre vert traduit une volonté de protéger et promouvoir la santé des salariés. Elle implique l'accord de l'ensemble des partenaires sociaux et la participation de tous les acteurs de l'entreprise.

Ce cadre doit devenir un objectif pour l'entreprise et entraîner une démarche générale de prévention pour éviter l'apparition des lombalgies.

Il est important pour le salarié et son médecin traitant de savoir que des postes verts existent dans l'entreprise. Celle-ci a intérêt à communiquer en interne et vers l'extérieur à ce sujet.

*" Bon retour parmi nous Cécile, et
n'oubliez pas de nous dire ce qui ne va pas!"*



Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles

65 boulevard Richard Lenoir 75011 Paris • Tél. 01 40 44 30 00 • www.inrs.fr • info@inrs.fr

Édition ED 6057 • 2^e édition (octobre 2018) • 30 000 ex. • ISBN 978-2-7389-2412-4 • Imprimé par Stipa

Illustrations : Marianne Maury Kaufmann • Conception graphique : Éva Minem