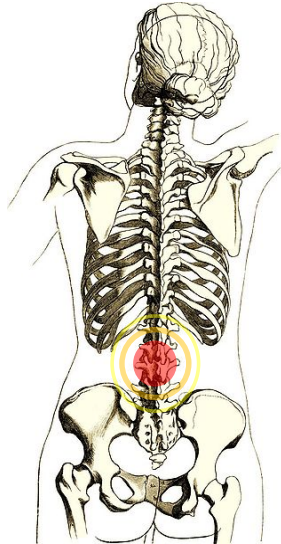


Fiche 17 : LES LOMBALGIES

PRESENTATION

Qu'est-ce que c'est ?



Mal de dos, douleur, gêne, raideur, lumbago, sciatique, tour de reins... autant de termes pour exprimer les lombalgies mais de quoi s'agit-il exactement ?

La lombalgie est une douleur (ou algie) qui se manifeste dans le bas du dos, au niveau de la région lombaire. Elle est définie comme une douleur ressentie entre la charnière dorsolombaire (le niveau des dernières côtes) et la charnière lombo-sacrée (le niveau du haut des fesses).

Les symptômes correspondent donc à une douleur de la région lombaire, souvent en barre (douleur vive s'étendant sur toute la largeur du dos) et déclenchée lors d'un effort (de relèvement ou de soulèvement d'objet, mais aussi par exemple lors d'un long trajet en voiture, d'une quinte de toux, ou même au réveil...). La douleur peut se propager vers les fesses, les cuisses et les genoux. Elle augmente lorsque la personne est en mouvement et diminue lorsqu'elle est en situation de repos.

La lombalgie comporte 3 phases :

- elle est dite aiguë si la douleur dure moins de 6 semaines,
- subaiguë si cette durée est comprise entre 6 semaines et 3 mois,
- et chronique au-delà de 3 mois.

Après la disparition de la douleur, de nouveaux épisodes peuvent survenir à des intervalles plus ou moins réguliers. La situation de lombalgie est alors qualifiée de récurrente.

LOMBALGIES ET EMPLOI

La lombalgie est la première cause d'arrêt de travail avant 45 ans et a de fortes répercussions sur la vie sociale et professionnelle

La lombalgie aiguë peut s'exprimer par de très fortes douleurs qui empêchent le travailleur de réaliser ses tâches. Cette période d'incapacité est généralement courte.

Cependant, dans certains cas la douleur persiste et occasionne des arrêts de travail.

Les principaux facteurs de risques liés au travail sont :

- Les **manutentions manuelles** (variables selon le poids et les dimensions de la charge, la distance et la hauteur de la prise, la distance à effectuer avec la charge, etc.) ;
- La **répétition et/ou le maintien de postures contraignantes** (se pencher en avant, incliner le buste vers l'arrière, s'accroupir, se mettre à genoux, tourner le buste, travailler au sol, travailler les bras en l'air, position statique assise ou debout etc.) ;
- Les **chutes** de plain-pied et de hauteur, liées par exemple à l'encombrement des voies d'accès ou au manque de sécurité ;
- Les **expositions aux vibrations**, secousses et chocs lors de la conduite d'un véhicule ;
- Les **traumatismes** et accidents de travail découlant des facteurs ci-dessus.
- Les facteurs **psycho-sociaux** tels la pression du temps, le stress, le manque d'autonomie, un travail monotone et l'absence de plaisir au travail, une mauvaise communication avec les collègues, un mauvais support social, l'insatisfaction au travail, ...

Certes, d'autres facteurs, d'ordres **médicaux** (affections de la vésicule biliaire et de l'estomac, tuberculose, arthrite, arthrose, ...), **psychologiques** (symptômes psychosomatiques, usage périodique de tranquillisants) et **extra-professionnels** (jardinage, bricolage, sport en compétition...) peuvent également entrer en jeu. Cependant, les risques professionnels occupent une place importante dans cette problématique.

Des **actions de prévention** peuvent permettre de limiter l'impact de ces facteurs de risques professionnels.

Lorsque le poste de travail est adéquat, la reprise du travail progressive est conseillée et peut permettre une guérison plus rapide. En effet, bouger, marcher, reprendre les gestes usuels le plus vite possible permet au muscle de se réparer plus facilement. Le travail peut donc devenir un facilitateur de récupération. C'est essentiellement pendant la phase "subaigüe" (voir page précédente) qu'une reprise d'activité est particulièrement importante.

RECOMMANDATIONS

Afin d'éviter la lombalgie chronique, la meilleure stratégie est d'empêcher la survenue de la lombalgie aigue. Si la lombalgie aigue est, malgré tout, déclarée chez le travailleur, il est conseillé de tout mettre en œuvre pour éviter qu'elle s'aggrave. Un poste de travail adéquat pourra donc avoir pour conséquence d'éviter un arrêt de travail.

La personne souffrant de lombalgie est la mieux placée pour identifier les facteurs déclencheurs ou aggravants et par conséquent les ajustements de la situation de travail (en collaboration avec le médecin du travail, l'employeur, le conseiller en prévention et l'ergonome).

Voici quelques pistes matérielles et organisationnelles à prévoir. Celles-ci peuvent également servir dans la mise en place d'une politique de prévention des risques.

Pistes matérielles :

- ✓ Dans le cas de postes à fortes contraintes physiques (manutention, utilisation d'outils vibrants, outils lourds), proposer des solutions techniques réduisant ou évitant l'effort physique : potences, lève-charges, suspension de l'outil,...
- ✓ Eviter les rangements au sol ou en hauteur : stocker les charges lourdes à hauteur du bassin et les charges fréquemment utilisées entre la hauteur des genoux et des épaules
- ✓ Lorsqu'un stockage temporaire de charges ou d'outils est prévu, utiliser une rehausse fixe ou, mieux encore, réglable en hauteur pour y déposer les objets. Cela évitera de se pencher inutilement pour les saisir de nouveau.

- ✓ Prévoir de fixer un maximum pour le poids des charges manutentionnées manuellement : 25kg pour un homme et 15kg pour une femme si la charge peut être saisie à hauteur du bassin et respectivement 5kg et 3kg lorsque la charge doit être saisie à hauteur du sol ou de la tête.
- ✓ Faciliter les manutentions de charges par la mise à disposition de poignées ou le choix de contenants disposant de poignées.
- ✓ Lors du déplacement de charges, prévoir un chariot possédant les caractéristiques suivantes : adapté au poids transporté (80kg pour un diable, 300kg pour un chariot, roll-conteneur, 600kg pour un transpalette manuel et prévoir un transpalette électrique au-delà de 600kg), disposant de poignées situées entre 90cm et 120cm de hauteur, d'un plateau dont la hauteur évite de se pencher inutilement et de roues de bonne qualité et de taille adaptée. Il faudra également prévoir un entretien régulier du chariot et veiller au bon état du sol. Dans la mesure du possible, il vaut mieux pousser le chariot plutôt que le tirer pour éviter de mettre le dos en torsion.
- ✓ Eviter les postures penchées vers l'avant en prévoyant par exemple des outils avec un manche télescopique, un aimant attaché à une ficelle pour ramasser de petits objets métalliques, une pince avec un long manche pour ramasser des objets au sol,...
- ✓ Adapter le plan de travail (pour un travail debout) en fonction de la taille de l'utilisateur et du type de travail à effectuer. La hauteur du plan de travail doit permettre de saisir l'objet à hauteur des coudes pour une tâche de précision et à hauteur des hanches pour une tâche impliquant une force plus conséquente.
- ✓ Pour le travail debout à un poste fixe, fournir un siège de type assis-debout et éventuellement un tapis anti-fatigue (conçu pour réduire la fatigue attribuable à de longues périodes en station debout sur une surface dure).
- ✓ Régler correctement la hauteur de l'écran d'ordinateur : prévoir un angle de 15° entre l'axe horizontal du regard et le centre de l'écran.
- ✓ Porter des vêtements amples et souples permettant d'adopter aisément des positions qui protègent le dos et attacher correctement les chaussures afin qu'elles offrent un bon soutien

Sièges de bureau :

- ✓ Utiliser des sièges possédant les caractéristiques suivantes :
 - un réglage en hauteur de l'assise. Ajuster la hauteur de la chaise afin de placer les coudes à hauteur de la table. Veiller à garder les pieds sur le sol en prévoyant une table réglable en hauteur ou un repose-pieds
 - un dossier réglable en hauteur avec un bon soutien lombaire
 - une assise réglable en profondeur (prévoir 4 doigts entre l'assise et l'arrière des genoux)
 - des accoudoirs réglables en hauteur, largeur et avancée (placer les accoudoirs à hauteur de la table)

Déplacement dans et vers l'entreprise :

- ✓ Fournir une aide à la mobilité si des trajets sont nécessaires sur le lieu de travail (scooters, tricycles industriels, voiturettes de golf, ...)
- ✓ Dans le cas d'utilisation de véhicules tels que des chariots élévateurs, camions, ..., il faut veiller aux recommandations suivantes :
 - Adapter les voies de circulation aux engins et les entretenir
 - Adapter les pneumatiques (gonflage adéquat)
 - Veiller à la qualité des sièges, leur entretien et remplacement éventuel
 - Régler le siège en fonction du poids de l'utilisateur
- ✓ Permettre l'utilisation d'une place de parking proche de l'entrée du bâtiment

Améliorations organisationnelles :

- ✓ Accorder de courtes pauses permettant la récupération musculaire et articulaire
- ✓ Promouvoir l'entraide avec des collègues pour la réalisation de certaines tâches.
- ✓ Permettre un horaire de travail flexible ou à domicile

En complément de ces adaptations du poste de travail et/ou de l'organisation, il est notamment conseillé de proposer des formations aux gestes et postures. Celles-ci peuvent également permettre une prévention de risques pour d'autres salariés. Cette formation ne remplace pas l'intérêt de disposer d'équipements adéquats pour soulever, transporter, etc.

Il est également conseillé d'encourager la pratique d'une activité physique pour les personnes souffrant de lombalgies afin de maintenir ou retrouver un bon potentiel musculaire. Des muscles toniques et souples garantissent de bonnes postures de protection du dos.

Aides et ressources

De quelles aides et ressources pouvez-vous bénéficier ?

LE BIEN-ETRE AU TRAVAIL

En matière de sécurité au travail, de prévention et de suppression des risques, d'adaptation de poste de travail (ergonomie de conception, de correction),... consultez vos Conseillers en prévention, dans le cadre du service interne ou du service externe de prévention et de protection.

Il n'est pas toujours facile, ni pour le travailleur, ni pour l'employeur, d'aborder les problèmes liés au handicap ou à la maladie et leurs répercussions possibles sur le travail. Le conseiller en prévention-médecin du travail peut donc être un bon interlocuteur et/ou intermédiaire.

LES PROFESSIONNELS DE LA SANTE

Le travailleur est probablement entouré de professionnels qui peuvent le conseiller et conseiller l'entreprise. Il devrait pouvoir mettre son employeur (ou le médecin du travail, le tuteur, un collègue de la personne de confiance dans l'entreprise, ...) en contact avec ces professionnels.

L'AGENCE POUR UNE VIE DE QUALITE

L'AViQ peut :

- aider à mieux comprendre les difficultés du travailleur en situation de handicap,
- aider à analyser la situation créée par le handicap au sein de l'entreprise – ce travail se fait en première ligne par des agents d'insertion professionnelle qui peuvent, si nécessaire, faire appel à des ergonomes dans le cadre d'un projet pilote soutenu financièrement par le Fonds social européen,
- faire connaître des mesures d'adaptation et autres bonnes pratiques mises en œuvre par d'autres entreprises,
- mettre en relation avec des services spécialisés. Ces services sont divers : centres de formation professionnelle, services d'accompagnement, services de soutien dans l'emploi, services conseil en aménagement des situations de travail. ...
- aider à organiser le recrutement, l'accueil et l'intégration, le maintien à l'emploi de travailleurs en situation de handicap.

Administration centrale : Rue de la Rivelaïne, 21 - 6061 Charleroi

Internet : <http://www.aviq.be/handicap>

Numéro vert (gratuit) : 0800/16 061

Courriel : info@aviq.be

Bureaux régionaux : voir fiche 0 Handicap et Emploi

- *Bilan des aptitudes professionnelles et précision d'un projet*

+ Orientation professionnelle

Si possible en concertation, les services de l'AViQ, du FOREM, et/ou un opérateur d'orientation aideront la personne à réaliser un bilan de son parcours scolaire et professionnel ainsi que de ses compétences actuelles. Ils encadreront ensuite le candidat dans l'identification de pistes professionnelles pertinentes compte tenu du marché de l'emploi.

+ Stage de découverte en entreprise

L'objectif est ici de permettre à la personne d'appréhender les réalités d'un métier. Un ou plusieurs stages d'une semaine, non rémunérés, sont possibles.

- *Reprise progressive du travail*

Un travailleur en invalidité (c'est-à-dire absent pour maladie et indemnisé par sa mutuelle depuis plus d'un an) peut solliciter de son médecin conseil une reprise de travail à temps partiel. L'entreprise le rémunère alors au prorata des heures prestées.

- *Formation*

Le travailleur qui ne peut plus continuer son ancienne activité professionnelle peut envisager une reconversion : l'AViQ propose différents cycles de formation en centre agréé. Elle propose aussi un contrat d'adaptation professionnelle, période de formation en entreprise. Dans les deux cas, le stagiaire perçoit des indemnités de formation.

Pour un travailleur qui ne peut accéder aux formations organisées pour ses collègues, même moyennant quelques adaptations des modalités de formation, les centres de formation peuvent proposer des modules de formation continuée.

- *Soutien financier*

L'AViQ accorde certaines aides spécifiques aux entreprises :

- Tutorat

Intervention de 750 € par trimestre (pendant un maximum de six mois) pour l'entreprise qui désigne un tuteur chargé d'encadrer et d'accueillir un travailleur handicapé nouvellement engagé.

- Prime à l'intégration

Intervention de 25 % (pendant un an maximum) dans le coût salarial d'un travailleur qui n'a plus travaillé depuis au moins six mois.

- Prime de compensation

Une intervention dans le coût salarial est accordée à l'entreprise pour compenser le coût supplémentaire éventuel des mesures qu'elle prend pour permettre au travailleur d'assumer ses fonctions, si ces mesures sont liées au handicap. Elle est accordée pour un maximum de cinq ans et est renouvelable.

- Intervention dans l'aménagement du poste de travail

L'AViQ intervient dans les frais supplémentaires d'adaptation ou d'acquisition de matériel spécifique, en fonction du handicap du travailleur.

Attention : certaines interventions de l'AViQ nécessitent la satisfaction de certains critères, que vérifiera le bureau régional concerné.

BIBLIOGRAPHIE

INRS (2011). Travail et lombalgie – Du facteur de risque au facteur de soin :

<http://www.inrs.fr/accueil/produits/mediatheque/doc/publications.html?refINRS=ED%206087>

INRS (2012). Les lombalgies, les comprendre, les prévenir :

<http://www.inrs.fr/accueil/produits/mediatheque/doc/publications.html?refINRS=ED%206057>

Direction générale Humanisation du travail (2008). Lombalgie au travail – Un guide pour l'employeur et les partenaires sociaux. (*Accessible sur le site du SPF :*

<http://www.emploi.belgique.be>)

<http://askjan.org>: site américain (JAN – Job Accommodation Network) dédié à l'information et au conseil des entreprises en matière d'aménagement des situations de travail en lien avec le handicap

Agence fédérale des risques professionnels, « Lombalgie chronique » :

https://www.fedris.be/sites/default/files/assets/FR/Documentation_medicale/Documentation_lombalgie/Litterature/lombalgiechronique.pdf

« Programme de prévention dos » de l'agence fédérale des risques professionnels :

<https://www.fedris.be/fr/professionnel/maladies-professionnelles-secteur-prive/prevention/programme-de-prevention-des-maux-de>

Exemple de document sur ce site : « Le dos, un édifice précieux à conserver : Prévention du mal de dos dans la construction », Demaret J-P, Willems F, Gavray F - Novembre 2005;

<https://www.fedris.be/fr/professionnel/documentation-sur-la-lombalgie>