

LES LÉSIONS ATTRIBUABLES AU TRAVAIL RÉPÉTITIF (LATR):

***MIEUX LES COMPRENDRE POUR MIEUX
LES PRÉVENIR!***



INTRODUCTION

Selon les données de Statistique Canada, les lésions attribuées à une sursollicitation des articulations représentent la majeure partie des lésions professionnelles (environ 48% en 1991). De plus environ **1 travailleur sur 4** se blesse de nouveau dans la première année suivant la LATR. On évalue le coût moyen actuel à plus de **4 000\$** par LATR et les coûts associés à un seul cas de syndrome du canal carpien sont évalués à **80 000\$** (assurances, frais médicaux, frais de remplacement, réadaptation du travailleur, etc.).

De façon générale, les LATR sont des lésions aux muscles et aux tissus qui relient les os entre eux, c'est-à-dire les tendons et les ligaments. Cependant, on désigne également ce type de blessures de manière différente comme par exemple les TMS (troubles musculo-squelettiques) ou les syndromes de surutilisation.

Dans cet article, vous verrez les principales lésions et les symptômes, les stades de douleur, les causes principales ainsi que les étapes d'une démarche de prévention des LATR.

PRINCIPALES LÉSIONS ET SYMPTÔMES COURANTS

LÉSIONS	SYMPTÔMES
DORSALGIE	Douleur au dos, difficulté à tourner, fléchir et bouger le dos
TENDINITE (ÉPICONDYLITE)	Douleur affectant principalement les épaules, les mains et les poignets, due à une inflammation des tendons occasionnée par la surutilisation. Les tendons sont des faisceaux de fibres qui attachent les muscles aux os.
TÉNOZYNOVITE	Douleur et enflure occasionnées par l'inflammation de la gaine tendineuse, parfois causée par une déficience du système de lubrification des articulations osseuses à la suite d'une utilisation répétitive et excessive.
BURSITE	Limitation des mouvements articulaires et douleur résultant d'une lubrification insuffisante des articulations, par exemple à l'épaule.
SYNDROME DU CANAL CARPIEN	Compression du nerf médian à l'endroit où il pénètre dans la paume. Les symptômes sont une douleur et un engourdissement de l'index et du majeur, et une faiblesse des muscles abducteurs du pouce.
SYNDROME DU DÉFILÉ THORACIQUE	Douleur, faiblesse et engourdissement des bras et des doigts résultant de la compression des nerfs et des vaisseaux sanguins situés entre le cou et les épaules.

LES STADES DE DOULEUR

STADE 1 (INITIAL) : L'individu ressent une douleur diffuse et se sent fatigué au travail mais ses symptômes disparaissent dès qu'il cesse de travailler. La lésion ne nuit pas à la capacité du travailleur d'accomplir ses tâches et elle **peut disparaître complètement** si elle est traitée convenablement à ce stade précoce.

STADE 2 (INTERMÉDIAIRE) : La douleur et la faiblesse du site lésé persistent bien au-delà des heures de travail. La lésion **peut encore disparaître complètement** si elle est traitée convenablement.

STADE 3 (AVANCÉ) : La douleur et la faiblesse du site lésé persistent malgré le repos. Le sommeil est perturbé. Même les tâches faciles deviennent pénibles. La **réadaptation et le réinsertion au poste de travail sont très longues** (plusieurs mois et même plus) et les risques de récurrences sont élevés.

LES CAUSES

Voici les 6 facteurs de risque majeurs de LATR ainsi qu'une brève description. Évidemment, les avenues de prévention doivent agir sur un ou plusieurs de ces facteurs pour être efficaces.

FACTEURS DE RISQUE	DESCRIPTION
RÉPÉTITIVITÉ	Il s'agit du nombre de fois que l'on doit répéter le même mouvement. Plus le nombre de répétitions augmente, plus les risques augmentent.
DURÉE PROLONGÉE ET REPOS INSUFFISANT	Il s'agit de la période de temps durant laquelle l'individu doit effectuer la tâche et les temps de récupération dont il dispose. Des périodes de repos brèves et fréquentes (micro-pauses actives de préférence) diminuent grandement les risques.
INTENSITÉ	Il s'agit de la force qui est appliquée par rapport à la force minimale requise pour effectuer la tâche. Par exemple, un employé qui tape très fort sur les touches du clavier augmente ses risques.
CHARGE TISSULAIRE LOCALISÉE	Il s'agit d'une force appliquée sur un endroit très précis comme les bras appuyés sur le coin d'un bureau ou d'une machine quelconque. Une charge mieux répartie diminue les risques.
POSTURE CONTRAIGNANTE	Il s'agit de postures statiques ou difficiles comme par exemple une flexion et une torsion du tronc ou bien une

	élévation des bras vers l'avant pour une période prolongée.
FORCE	Il s'agit de tâches qui nécessitent l'emploi d'une force excessive ou très élevée. La condition physique des employés devient alors primordiale.

UNE DÉMARCHÉ DE PRÉVENTION SUGGÉRÉE PAR LA CSST

- 1) Reconnaissez les signaux que votre corps vous envoie
- 2) Associez les malaises aux gestes
- 3) Cernez les contraintes du poste de travail
- 4) Trouvez des moyens pour éliminer ces contraintes
- 5) Définissez des priorités
- 6) Testez la solution

* Pour en savoir plus sur cette démarche, vous pouvez nous contacter ou contacter la CSST pour obtenir le document « **Plein le dos... et plein les bras! Une démarche pour prévenir les maux de dos et les lésions attribuables au travail répétitif** ».

CONCLUSION

En résumé, les LATR sont des blessures dispendieuses et fréquentes dans plusieurs milieux de travail. Cependant, **il est relativement simple de les prévenir** et de diminuer leur fréquence et leur importance par une simple démarche de prévention. La clé du succès est d'être proactif et d'agir dès les premiers signes de douleurs. Les coûts (financiers et humains) seront beaucoup plus bas et l'efficacité de votre programme contre les LATR sera d'autant plus efficace!

* Adapté à partir de l'information fournie par le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST), 250 rue Main Est, Hamilton (Ontario) L8N 1H6; 1 800 263-8466 (sans frais au Canada)

CET ARTICLE VOUS EST OFFERT GRACIEUSEMENT PAR L'ÉQUIPE DE SPÉCIALISTES DE :



PROMOTION MARS 2004

Profitez-en si vous voulez ou prévoyez dans les prochains mois:

- Faire analyser un poste de travail problématique (de bureau, manutention, chaîne de montage, etc.)
 - Faire analyser plusieurs postes de travail problématiques
 - Former les employés sur les méthodes de travail sécuritaires
 - Obtenir un support dans une recherche de solutions pour diminuer les LATR
- Il est à noter que nous sommes formateurs accrédités par Emploi-Québec. Nos formations sont donc valides pour la « loi du 1% ».

Vous aurez droit au rabais suivants :

15%

de rabais sur les analyses ergonomiques de postes et de méthodes de travail ainsi que les formations en lien avec la prévention des LATR

L'offre est valide pour tous les contrats **signés en mars 2004** peu importe leur date de réalisation!

CONTACTEZ-NOUS POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS OU POUR OBTENIR UN ESTIMÉ



(819) 347-4555



isosante@yahoo.ca