



**PRENEZ LA PAUSE-LECTURE
ISO-INFO !**

**PRÉVENIR LES
MAUX DE DOS...
ENCORE ET
TOUJOURS!**

CE MOIS-CI DANS ISO-INFO...

➤ Quelques
statistiques
p.2

➤ Les pistes de
solution
p.3

➤ Un secteur, une
solution !
p.4

➤ Une promotion à
tomber sur le
dos !
p.5

Premièrement, il est essentiel de mentionner que cet article ne traite pas des causes des maux de dos mais bien des solutions possibles pour les prévenir. Ceux qui veulent en apprendre un peu plus sur les causes devraient consulter notre article de septembre 2003 (Les maux de dos : le trouble du siècle).

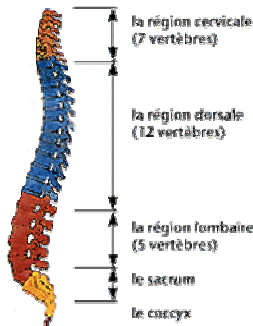
Cet article comprendra donc une première section résumant la situation actuelle des maux de dos dans les milieux de travail (et non, ce n'est pas réjouissant). Par la suite, vous aurez accès à quelques pistes de solutions générales s'appliquant à la majorité des maux de dos. Enfin, vous pourrez consulter une liste de conseils adaptés à des milieux de travail spécifiques.

QUELQUES STATISTIQUES

- Au Québec, les secteurs les plus touchés par les maux de dos sont les services médicaux et sociaux, les activités de commerce et les secteurs du bâtiment. (CSST)
- Près de 2 blessures au dos sur 3 touchent la région lombaire. (CSST)
- Comme cette question revient extrêmement souvent, voici les délais moyens de guérison selon le type de blessure (type de tissu humain touché). Évidemment, il y a des variations d'un cas à l'autre. Ce qu'il faut surtout garder en tête est que la chronicité des maux de dos se développe souvent lorsque l'individu devient complètement sédentaire suite à sa blessure.

TYPES DE BLESSURE	DURÉE MOYENNE
étirement musculaire	0-6 semaines
entorse (ligament)	0-12 semaines
hernie discale	8 mois – 18 mois
tendon	0-16 semaines
Fracture (os)	12-24 semaines

(Nachemson, A. 1999)



80% des gens souffriront d'un épisode de mal de dos au moins une fois dans leur vie.

Campbell, 2002

Voici un résumé d'une démarche proposée par la CSST afin que chaque employé devienne un 'expert' pour son poste de travail. (Document 'L'effort à ses limites : le dos aussi!') Un ou des employés commencent à ressentir des douleurs au dos, voici une petite introspection intéressante et efficace à effectuer.

ÉTAPES	DESCRIPTION
1) Déterminer et analyser la douleur.	<ul style="list-style-type: none"> - À quel moment débute la douleur? - S'intensifie-t-elle à mesure que la journée avance? - Est-ce que le malaise disparaît après le travail? - Persiste-t-il jusque dans la nuit? - Le malaise disparaît-il les jours de congé?
2) Essayer de relier le malaise à une tâche ou un geste fait en cours de travail. Établir l'aspect de la tâche qui provoque le malaise.	<ul style="list-style-type: none"> - Est-ce la posture contraignante maintenue longtemps? - Est-ce l'effort musculaire pour tirer ou pousser? - Est-ce le poids et la taille de la charge? - Est-ce la distance à parcourir? - Est-ce le même mouvement constamment répété? - Est-ce la fréquence et la durée de la tâche?
3) Évaluer le milieu de travail en répondant aux questions suivantes.	<ul style="list-style-type: none"> - La hauteur du mobilier ou du matériel vous force-t-elle à adopter une posture inadéquate? - L'espace est-il encombré? - L'éclairage et la température ambiante sont-ils adéquats?
4) Apporter les améliorations qui s'imposent.	<p>- Dans plusieurs cas, on peut corriger la situation soi-même. Toutefois, quand le matériel ou les installations font défaut, ou si l'ajout d'aides mécaniques s'avère nécessaire, la collaboration des décideurs est primordiale et les conseils d'experts, en ergonomie par exemple, peuvent être nécessaires.</p>

QUELQUES TRUCS EN VRAC...

- Faites la promotion d'un **mode de vie actif** chez les employés ! Plus les abdominaux sont endurants, plus les risques de douleurs lombaires diminuent. Par ailleurs, augmenter la flexibilité lombaire et des ischio-jambiers (arrière des cuisses) joue également un rôle préventif important.
- Effectuez des **micro-pauses** actives régulièrement. Il est conseillé d'étirer les structures les plus sollicitées 20 secondes aux 20 minutes. Cela diminue les risques sans nuire à la productivité !
- Évitez les mouvements de **torsion** du tronc ou de **flexion** prononcée. Au lieu d'effectuer une torsion du tronc, déplacez vos pieds. Au lieu de fléchir le tronc, fléchissez les genoux.
- Évitez les '**voyages de paresseux**' ! Plusieurs blessures au dos se produisent lorsque les gens soulèvent des charges trop lourdes, particulièrement en fin de quart de travail.
- **Échauffez-vous** avant le début du travail. 2-3 minutes de marche rapide feront l'affaire. Pourquoi pas se stationner un peu plus loin !

**PLUSIEURS EMPLOIS ENGENDRENT DES
DÉSÉQUILIBRES POSTURAUX FAVORISANT
L'APPARITION DE MAUX DE DOS. ÉVITEZ LES
RÉPÉTITIVITÉS EXTRÊMES !**

Voici un résumé des recommandations de la CSST pour certains secteurs à risques élevés pour les maux de dos :

HÔPITAUX

- Avant de déplacer un patient, assurez-vous que la zone de travail est bien dégagée et que rien n'entravera vos mouvements ou ceux de la personne à déplacer; débarrassez le lit de ce qui l'encombre, relevez les appuis-pieds du fauteuil roulant et appliquez les freins.
- Portez des chaussures solides et fermées, munies de semelles antidérapantes. S'il est bien chaussé, le patient pourra y mettre du sien et faciliter votre travail.
- Rien ne sert de courir... Adoptez une bonne position de départ et vous ménagerez votre dos : pieds écartés, genoux pliés (et non le dos), tête droite.
- Chaque fois que cela est nécessaire, utilisez une ceinture de déplacement; elle vous assurera une meilleure prise et rassurera le patient!
- Ne sombrez pas avec votre charge! Bloquez les genoux et les pieds du patient avec les vôtres et tenez-le, au besoin, par le bassin.
- Chaque fois que c'est possible, mettez la personne à contribution en lui indiquant comment elle peut vous aider à la déplacer.
- Si la taille ou le poids de la personne vous laisse perplexe, ne jouez pas les héros et demandez l'aide de vos collègues.

EN USINE

- Privilégiez des plans de travail de hauteur réglable pour que le chargement et le déchargement nécessitent le moins de flexion et d'extension possible.
- Réduisez le plus possible les distances à parcourir quand vous transportez une charge.
- Veillez à ce que le sol soit toujours dégagé, propre et sec.
- Privilégiez le travail d'équipe afin qu'au besoin, des collègues puissent vous prêter main forte. Seul, on prend plus de risques.
- Assurez-vous que les charges à manipuler soient compactes et permettent une bonne prise près du corps.

CONCLUSION

Il est possible de prévenir la majorité des maux de dos pour un coût raisonnable. On pourrait même dire que l'investissement est fort rentable. En effet, une blessure au dos coûte en moyenne 2800\$ et 51 jours d'absence. Il n'y a qu'une seule solution : la prévention !

PRODUIT PAR :



ISO-SANTÉ
pour entreprises

www.isosante.com

isosante@isosante.com

(819) 347-4555

BILAN POSTURAL INFORMATISÉ



DIRECTEMENT SUR VOTRE LIEU DE TRAVAIL

- ✓ REMISE D'UN RAPORT PERSONNALISÉ PAR INDIVIDU
- ✓ IDENTIFICATION DES DÉVIATIONS ET DES RISQUES
- ✓ EXERCICES CORRECTIFS POUVANT ÊTRE EFFECTUÉS À LA MAISON
- ✓ ÉVALUATION COMPARATIVE DISPONIBLE APRÈS 10 SEMAINES



49,99\$/PERSONNE

VALEUR DE 84,99\$/PERSONNE

L'offre est valide pour tous les contrats signés en avril
2005 peu importe leur date de réalisation!

* Taxes en sus, minimum de 8 personnes pour obtenir le rabais.

**CONTACTEZ-NOUS POUR RÉSERVER UNE DATE OU POUR VOUS
INFORMER!**



(819) 347-4555



isosante@isosante.com

www.isosante.com