

LA LOMBALGIE

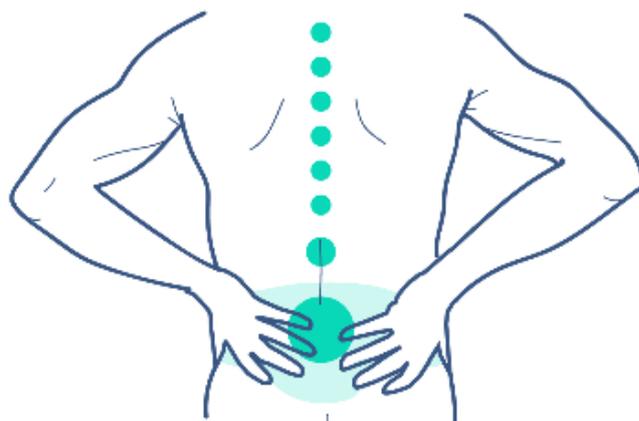
Les salariés de La Poste et d'Orange peuvent à l'instar de ceux travaillant dans d'autres entreprises souffrir de lombalgie. Cet article a pour ambition d'offrir un éclairage sur ce qu'il est coutume d'appeler aussi « mal du siècle ». Il ne se contente pas de définir ce que recouvre ce terme, mais il aborde aussi les mesures de prévention pouvant endiguer les problématiques liées à la lombalgie.

La lombalgie, appelée communément « mal de dos », « lumbago » ou « tour de rein », est une douleur, souvent intense, au niveau des vertèbres lombaires, situées en bas du dos. La douleur peut être localisée ou irradier dans les fesses, les jambes et même le pli de l'aîne. Parfois, la lombalgie est une douleur provenant de la cavité abdominale ou des organes urinaires, ressentie jusque dans le bas du dos.

Selon le cas, **la lombalgie est aiguë ou chronique**, la douleur étant alors la manifestation d'un autre problème médical et non une maladie en soi. Dans certains cas, **la lombalgie est d'origine idiopathique**, c'est-à-dire sans cause apparente. Parmi celles-ci, figurent généralement un effort excessif, un mouvement brutal ou extrême...En effet, **certains mouvements peuvent déclencher un lumbago qui est un problème musculaire sans gravité**. Mais de nombreuses lombalgies ne sont déclenchées par aucun mouvement spécifique. Il s'agit souvent de « faux mouvements » qui font partie des mouvements ordinaires de la vie quotidienne. De plus, il semble souvent difficile d'en identifier les causes exactes. Les symptômes associés fournissent de précieux indices afin d'orienter l'investigation et le traitement. **Le symptôme principal est la douleur.**

La douleur lombaire, qui va de la gêne modérée à la douleur intense, peut avoir des

origines multiples (âge, manque d'activité, sédentarité, contraintes physiques liées à l'activité domestique ou professionnelle ou de loisirs) et n'est pas toujours proportionnelle à la gravité des lésions généralement bénignes. **Les contraintes psychosociales** (monotonie des tâches, insatisfaction professionnelle, peu de reconnaissance reçue en échange des efforts fournis...) sont susceptibles de favoriser les lumbagos et en particulier leur passage à la chronicité. Il en est de même pour certains **facteurs psychologiques** comme l'humeur dépressive. Cependant quand elle s'installe, toute activité physique devient pénible. La majorité des lombalgies est la conséquence de lésions de ligaments, muscles et tendons qui assurent le rôle locomoteur du rachis. Les lésions des disques intervertébraux n'expliquent qu'une petite proportion des douleurs vertébrales. **Le rôle du rachis est triple :**



1. Protéger la moëlle épinière et les racines nerveuses qui se distribuent à l'ensemble du corps
2. Bouger, contrôler le mouvement et ses

LA LOMBALGIE

perturbations involontaires

3. Stabiliser la position du corps et de la tête dans l'espace pour permettre aux bras et aux mains d'effectuer des gestes précis.

Toutes ces actions, sont en général réalisées sans difficultés et de façon inconsciente. L'organisation neuromusculaire du rachis est essentielle pour assurer ces rôles et interagir avec l'environnement.

La lombalgie est la première cause du handicap au travail avant 45 ans et ses répercussions sur la vie professionnelle et sociales peuvent être très lourdes. Plus les douleurs durent plus elles sont complexes.

Plus de 4 personnes sur 5 souffrent un jour de lombalgies. Mais c'est aussi :

- 20 % des accidents du travail
- 7 % des maladies professionnelles pour les atteintes lombaires les plus graves.
- Le second motif de recours au médecin traitant
- La 3ème cause de mise en invalidité.

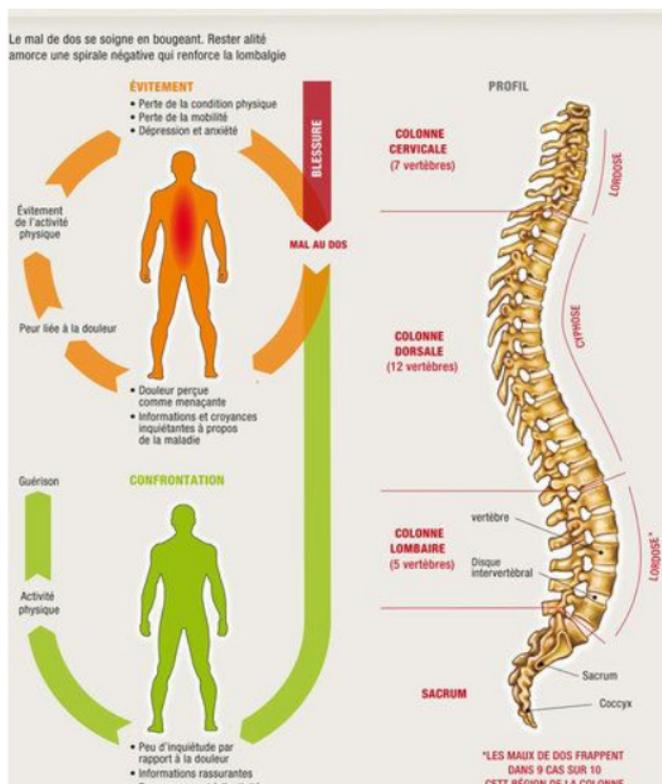
La durée moyenne des arrêts de travail pour lombalgies après AT est en moyenne de 2 mois et de 1 an pour une maladie professionnelle.

Afin de lutter contre les lombalgies, **les préventeurs se** doivent d'élargir leur message pour considérer à la fois la réduction des facteurs de risques et la prise en charge des lombalgies. **Le lien direct entre la durée d'inactivité et le risque de passage à la chronicité de la lombalgie est démontrée par de nombreuses études.** La continuation si possible de l'activité professionnelle revêt de l'importance dans la guérison notamment par l'adaptation de l'activité qui permet de rester au travail ou d'écourter l'arrêt de travail et de conserver une activité physique.

Il existe plusieurs facteurs de risques :

Des lombalgies aiguës :

- Manutentions manuelles
- Chutes
- Expositions aux vibrations
- Postures pénibles sous contrainte
- Travail physique dur
- Traumatismes
- Antécédents de lombalgies
- Corpulences (maigreur ou obésité)
- Anomalies anatomiques graves
- Grossesse



Des lombalgies chroniques :

- Mauvaises conditions de travail
- Insatisfaction au travail
- Travail physique dur
- Stress
- Contraintes psychosociales
- Absence de culture de prévention dans l'entreprise
- Durée de l'arrêt
- Gravité de l'atteinte confirmée par des

LA LOMBALGIE

- examens
- Douleur importante
- Prise en charge inadaptée
- Gêne fonctionnelle
- Inactivité
- Tabac

Après des décennies prônant le repos, les progrès de la médecine au travers des outils d'investigation (scanners, échographie etc...) aboutissent au fait que **bouger semble essentiel**. Ainsi, récupération physique, reconditionnement locomoteur et remise en confiance sont les apports de cette incitation.

Qu'un lien entre travail et lombalgie soit établi clairement ou non, **les salariés doivent être entendus et des modifications ou des améliorations des situations de travail recherchées.**

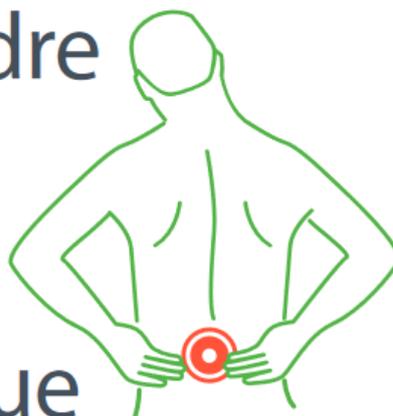
Les contraintes de travail physiques (y compris la sédentarité) ou psychosociales aggravent toujours le handicap dû à la lombalgie. Comprendre, expliquer pourquoi et comment il faut bouger sont des éléments de la politique de prévention. Pour rester dans l'entreprise ou reprendre son travail, le salarié lombalgique doit se sentir soutenu et attendu. Montrer les bénéfices pour l'entreprise et les salariés à partir d'indicateurs organisationnels, techniques, économiques et humains l'encourage à étendre l'amélioration des conditions de travail à l'ensemble des postes. Une telle démarche participe à sa performance et à son image.

Des repères permettant une mise en place de ces principes d'actions existent comme :

- **L'intégration de la prévention des lombalgies dans la démarche globale d'évaluation des risques** vise à éliminer les risques. Cela passe par une modification de l'activité (réorganisation), une réduction de la contrainte en modifiant son intensité et/ou une information et une formation des salariés aux risques.

LE CADRE VERT

pour prendre en charge un salarié lombalgique



- **S'appuyer sur les normes et réglementations existantes** : Ainsi dans la norme NFX35-109, il existe plusieurs valeurs limites (trois niveaux de valeurs). Les limites « acceptables » sont celles en deçà desquelles, il n'existe pas de risques

supplémentaires pour une population en bonne santé. Les limites « sous conditions » sont des valeurs à ne pas dépasser. Entre les deux existent un risque nécessitant des moyens particuliers de prévention et imposant une analyse approfondie de l'activité de travail qui doit aussi prendre en compte les populations affectées à ces tâches. Les contraintes à risque minimum sont reprises dans le cadre vert

- **Les autres outils** publiés par la branche Assurance maladie / risques professionnels comme les échelles RPE (évaluation de l'effort perçu) ou CR-10 (évaluation de l'effort en 10 niveaux de BORG permettent de quantifier la

LA LOMBALGIE

pénibilité perçue d'une tâche.

Le cadre vert est un canevas permettant aux entreprises qui en font le choix, **d'aider leurs salariés lombalgiques à revenir le plus tôt possible au travail**. Il fixe les limites des contraintes présentant des risques pour l'appareil locomoteur en général et pour le rachis en particulier. Il organise aussi les conditions de l'accueil du salarié lombalgique afin que ce dernier se sente attendu. Le cadre vert doit permettre à l'entreprise et aux préventeurs de s'assurer que le salarié lombalgique sera accueilli à un poste de travail lui permettant de bouger « comme dans la vie de tous les jours » sans excès. Le cadre vert est un tout mais il n'y a pas de méthode unique pour y entrer. C'est à l'entreprise de construire sa méthode en fonction de son activité, ses moyens, son environnement économique, géographique sur la base d'une démarche participative. **Toutefois, certains éléments sont incontournables :**

- La volonté de l'employeur
- La formalisation de la démarche avec tous les partenaires de l'entreprise ;
- La collaboration de tous les services concernés pour la conception des postes cadre vert ;
- L'implication du service de santé qui fera le lien avec les thérapeutes extérieurs ;
- L'écoute attentive de l'avis du salarié ;
- Un accompagnant du salarié lombalgique, choisi parmi l'encadrement et une implication de ses collègues pour faciliter le retour ;
- Une progressivité du retour à la situation stable, définie au début, même si elle reste modulable ;
- Le recours à toutes les facettes de l'organisation du travail (pauses, partage de tâches rotations ...).

Cette démarche est adaptée selon les ressources des entreprises qui en font le choix. **Les postes cadre vert sont pérennes et doivent être**

disponibles instantanément. Bien entendu, l'objectif n'est pas de faire un cas de chaque personne mais de proposer un cadre à l'accueil de toutes les personnes lombalgiques.

Les données chiffrées du cadre vert sont tirées de normes, textes réglementaires ou documents élaborés par des organismes de prévention :

- Manutention : Charge $\leq 5\text{Kg}$, tonnage $\leq 3\text{ t/j}$
- Pousser – Tirer : Poids déplacé $\leq 100\text{Kg}$ sur 4 roues
- Travail répétitif : ≤ 40 actions techniques / min, 2h/j ou ≤ 20 actions techniques/min si supérieur à 2h/j
- Travail lourd : Coût cardiaque (CCA) $\leq 30\text{bpm}$, 1h/j
- Posture : zéro penché visible, en cas de posture prolongée, 10 min de pause toutes les heures
- Vibration du corps entier : accélération équivalente $\leq 0.5\text{m.s}$, 1h/j
- Chutes : zéro obstacle, zéro dénivelé, zéro course, informations sur les déplacements
- Psychosocial, accueil : accompagnement, écoute, cadence progressive, vitesse de travail limitée, choix des pauses, organisation du travail, entraide, adaptabilité des tâches

Le préventeur doit avoir une vision globale de la lombalgie dans l'entreprise. Cette dernière comporte l'analyse et la réduction des risques, l'accompagnement de l'entreprise dans ses actions de prévention mais aussi la capacité à aider au retour ou au maintien dans l'emploi de ses salariés lombalgiques. Une démarche cadre vert se construit en deux temps : lors de sa mise en place et de sa pérennisation. Des préventeurs externes peuvent aussi intervenir pour valider ou aider à évaluer des améliorations dans la démarche.

Pour conclure, il convient d'avoir à l'esprit que le cadre vert n'est qu'un des éléments de la prévention des lombalgies.