

## Les lombalgies professionnelles

Les formes graves du mal de dos, reconnu maladie professionnelle en octobre 98, concernent toute la population française. En milieu hospitalier, la lombalgie touche 8 personnes sur 10. Elle figure au premier rang des causes d'absentéisme, limitant l'activité avant 45 ans.

### POSITION DU PROBLÈME

#### Définition du risque

■ **Axe principal de notre corps**, la colonne vertébrale, ou rachis, est souvent comparée à un mât de bateau qui permet à l'homme de se tenir debout et de se mouvoir. Elle assure le maintien de la tête et du tronc. C'est un ensemble de 33 vertèbres

dont 24 sont mobiles (7 cervicales, 12 dorsales et 5 lombaires). 5 sont soudées (vertèbres sacrées) et 4 sont fixes et atrophiées, formant le coccyx.

■ **Chaque vertèbre** est en contact avec deux autres. Entre les corps vertébraux de deux ver-

tèbres, se trouve un véritable amortisseur, le disque intervertébral, qui favorise les mouvements et amortit les chocs. Les douleurs du dos sont souvent localisées dans la région cervicale (cervicalgie) et dans la région lombaire (lombalgie).

#### Qui est concerné ?

Dans les hôpitaux, la lombalgie est la première cause d'absentéisme, soit 1 journée sur 3. La moyenne d'arrêt est de 14 jours. Si en moyenne, une journée d'arrêt de travail coûte

2 000 francs, le coût d'un seul arrêt pour cause de lombalgie s'élève donc à 28 000 francs. Cette dépense importante peut être évitée à moindre coût par l'achat de matériel adapté ou la

mise en place d'une ergonomie (étude de l'interface homme/tâche), dans le but d'améliorer les conditions et l'adaptation des postes de travail.

### COMMENT LA RECONNAÎT-ON ?

#### Les signes cliniques

■ **Les cervicalgies**, douleurs apparaissant au niveau du cou, sont liées à une fatigue des muscles qui soutiennent la tête ou les épaules. Il faut identifier l'origine du problème. Il peut s'agir d'une arthrose, de séquelles d'un traumatisme, ou d'un désordre statique.

■ **Les lombalgies**. La plus spectaculaire est le lumbago, douleur

lombaire liée à un faux mouvement. La personne est immobilisée, le dos courbé en avant. Le déclenchement de la douleur apparaît lorsque les capacités de charge de la colonne vertébrale sont dépassées, notamment au niveau de la quatrième (L4) et de la cinquième vertèbres lombaires (L5), là où s'exercent les pres-

sions les plus importantes.

■ **La prévention de ces douleurs** passe par deux démarches : élimination ou réduction des situations dangereuses et amélioration de la résistance de la colonne vertébrale. Il s'agit ainsi d'augmenter sa marge de sécurité. Il vaut mieux travailler à 50 % des limites maximales qu'à 80 % de celles-ci.

#### La reconnaissance de maladie lombaire professionnelle

■ **La charge de travail physique** est liée à des opérations fréquentes et coûteuses en énergie. Par exemple, la hauteur des plans de travail n'est généralement pas adaptée aux mesures anthropométriques des opérateurs, les conteneurs sont lourds et encombrants, la hauteur des

chariots gêne la visibilité. Le total du temps de travail en posture pénible varie de 16 % en moyenne pour les infirmières à 46 % pour les aides-soignantes en service de jour.

■ **En cas de graves lombalgies et dorsalgies**, toute personne dispose d'un délai de deux ans

pour demander la reconnaissance auprès de la Sécurité sociale d'un lien possible entre cette maladie et son activité professionnelle.

Passé un délai de deux ans, le silence des caisses d'assurance maladie sera considéré comme une réponse positive.

#### CONSEILS SIMPLES DE PRÉVENTION

La colonne vertébrale souffre dans toutes les situations de la vie, autant au travail qu'en dehors. Il existe des précautions simples pour pallier cela :

- réfléchir avant d'agir,
- se placer près de la charge,
- toujours bien positionner sa colonne vertébrale pour effectuer un effort physique en pliant les genoux et soulever la charge à la force des cuisses, plutôt que de se plier en deux,
- garder le dos plat, lorsque cela est possible,
- répartir la charge à porter,
- ne pas soulever de charges trop lourdes, se faire aider.

La pratique d'une activité physique est recommandée. Le cyclisme et la nage sur le dos sont excellents pour entretenir les capacités physiques, assouplir le dos et renforcer les muscles abdominaux et dorsaux. Il faut prendre plaisir à faire des exercices d'entretien physique. Pensez donc à votre dos, sinon tôt ou tard votre dos pensera à vous !

## Les lombalgies professionnelles...

### ☛ QUEL TRAITEMENT ?

#### Une formation adaptée

■ **Un accident sur trois** est directement lié aux mouvements de manutention. La prévention de ce risque est donc indispensable ; cela suppose une volonté d'entreprendre :

- **à court terme, une formation spécifique** à la manutention manuelle pour tous les agents, selon les articles I. 231-3-1 et R 231-71 qui obligent, en substance, les établissements hospitaliers publics et privés, à se soumettre aux dispositions du code du travail concernant l'activité manuelle ;

- **à moyen terme, un travail de réflexion** en concertation avec les utilisateurs, lors de l'implantation des locaux et de l'achat du matériel, pour un

choix adapté et ergonomique ;

- **à long terme, d'établir une définition du travail** des différents postes, pour une mission plus qualitative des personnels de santé. Celle-ci portera tant sur le contenu que sur les contraintes liées à chaque poste. En effet, la fatigue physique limite la disponibilité nécessaire à une activité de qualité.

- **La réfection des lits, la mise en fauteuil, le port d'une charge inerte** sont autant d'occasions de manutention lourde. Les techniques les plus enseignées - formation "gestes et postures" - prônent le contact pour rapprocher le centre de gravité de la personne de la charge,

limitant ainsi les efforts sur la colonne vertébrale. Pour que les effets néfastes de la manutention lourde soient gommés grâce à cette formation et que celle-ci ait un effet positif réel et protecteur des lombalgies, il est indispensable que toute l'équipe soit formée, car il est impératif que le travail de manutention soit effectué de façon synchronisée. Ce qui n'est pas toujours le cas, sachant que lorsqu'un seul membre de l'équipe a suivi la formation "gestes et postures", ce dernier reprend malheureusement, dans la majorité des cas, les mauvaises habitudes de ses collègues lors de son retour dans le service.

#### Un matériel étudié

- **Pour le service de soins**, le souleve-malade, le brancard, l'élévateur, le chariot-douche font partie du matériel qui rend le travail de toilette confortable pour le malade et le personnel.

- **Pour les services techniques**, généraux et médico-techniques, le transpalette, le palan,

le diable, le chariot gerbeur électrique sont les outils ergonomiques nécessaires de manutention.

- **L'acte de prévention** essaie de prévenir les causes pour éviter les problèmes liés aux conditions de travail. Chacun peut agir sur ces éléments en faisant

des propositions d'aménagement du poste de travail, d'organisation et en participant à la formation "gestes et postures". Nous sommes tous concernés par l'amélioration des conditions de travail. Au quotidien, le dos est synonyme de charge, de souffrance ou de handicap.

### ☛ COMMENT LA DÉCLARE-T-ON ?

Le tableau des maladies professionnelles n°98, intitulé "Affections chroniques du rachis lombaire provoquées par la manutention manuelle de charges lourdes" est disponible auprès de l'Assurance maladie et donne la désignation des maladies reconnues comme professionnelles, ainsi que la liste des tâches qui peuvent les provoquer. Pour qu'une maladie soit indemnisée au titre de la légis-

lation sur les accidents du travail, il convient qu'elle remplisse trois conditions :

- **la maladie doit être inscrite dans un tableau ;**
- **le salarié doit avoir été exposé au risque** pendant une durée précise ;
- **la première constatation médicale** de la maladie doit se situer dans un certain délai suivant la cessation de l'exposition au risque.

Une procédure de reconnaissance individuelle des maladies professionnelles a été mise en place pour les salariés dont la maladie, soit figure dans un tableau mais ne remplit pas toutes les conditions, soit ne figure pas dans un tableau mais est directement causée par le travail habituel de quelqu'un et a entraîné son décès ou une incapacité permanente d'un taux d'au moins 66,66 %.

*Fiche réalisée en partenariat avec la MNH*



MUTUELLE NATIONALE  
DES HOSPITALIERS ET DES  
PERSONNELS DE SANTÉ

*Texte issu de MNH*

*Revue n°125,*

*rédacteur :*

*Jean-Luc Rambur,*

*délégué MNH*

*Prévention du Nord,*

*animateur de*

*prévention, chargé des*

*risques professionnels*

*au Centre hospitalier de*

*Dunkerque (59)*