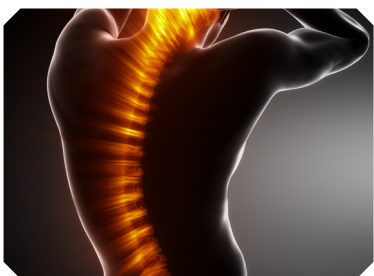


LES STATISTIQUES LES STATISTIQUES

La plupart des personnes (60 à 90 %) sont un jour confrontées à un problème de dos, mais celui-ci peut être de courte durée et/ou ne pas se reproduire.

Tous les ans, les lombalgies sont à l'origine de 20% des accidents du travail (AT) avec arrêt.



Le mal de dos n'est pas une maladie de «vieux», de nombreux enfants et jeunes adultes s'en plaignent également.

LES CONSEILS PRATIQUES LES CONSEILS PRATIQUES

- utiliser les aides techniques à disposition pour les manutentions
- être face à la tâche pour éviter la torsion du tronc
- se déplacer et marcher si station assise prolongée
- se tenir droit
- éviter les mauvaises postures et les postures prolongées
- faire des étirements
- se relaxer en cas de stress
- pratiquer une activité physique régulière : marcher, nager, pédaler...
- éviter les talons trop hauts ou trop plats
- éviter la surcharge pondérale
- dormir sur une bonne literie

EN SAVOIR +

- *Certaines pathologies sont reconnues au titre de la maladie professionnelle (tableaux 97 et 98 du Régime Général).*



Conception et rédaction
M. GILARDEAU - Chargée de formation
S. JOBIN - Conseillère en EPI

LES MAUX DE DOS

Au travail comme à la maison...

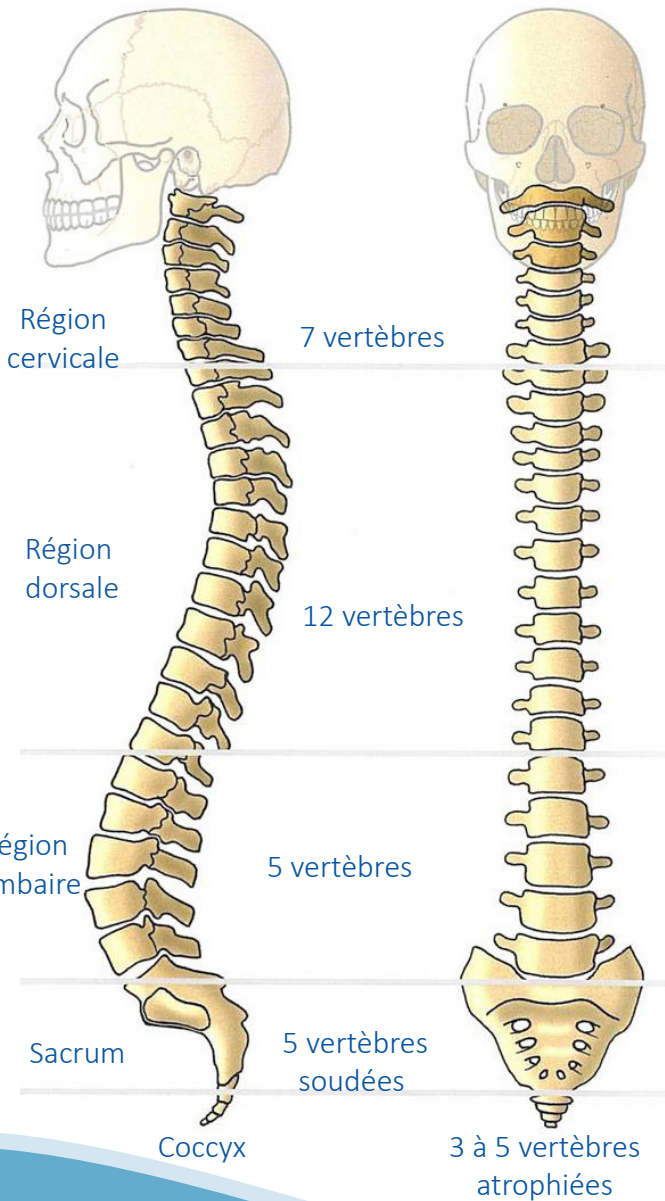


Respectez votre dos !

SMIA
25 rue Carl Linné - BP 90905
49009 ANGERS CEDEX 01
Tél. : 02.41.47.92.92 - Fax : 02.41.68.17.16

LA COLONNE VERTÉBRALE

LA COLONNE VERTÉBRALE



LES FACTEURS DE RISQUE

LES FACTEURS DE RISQUE

La lombalgie est une douleur située au niveau des vertèbres lombaires.

Elle a généralement une origine multifactorielle :

- la manutention manuelle
- les mauvaises postures
- les vibrations
- le travail physique pénible...

Mais aussi des facteurs psychosociaux :

- la monotonie des tâches
- la forte demande psychologique
- l'insatisfaction professionnelle
- les relations difficiles avec les collègues...

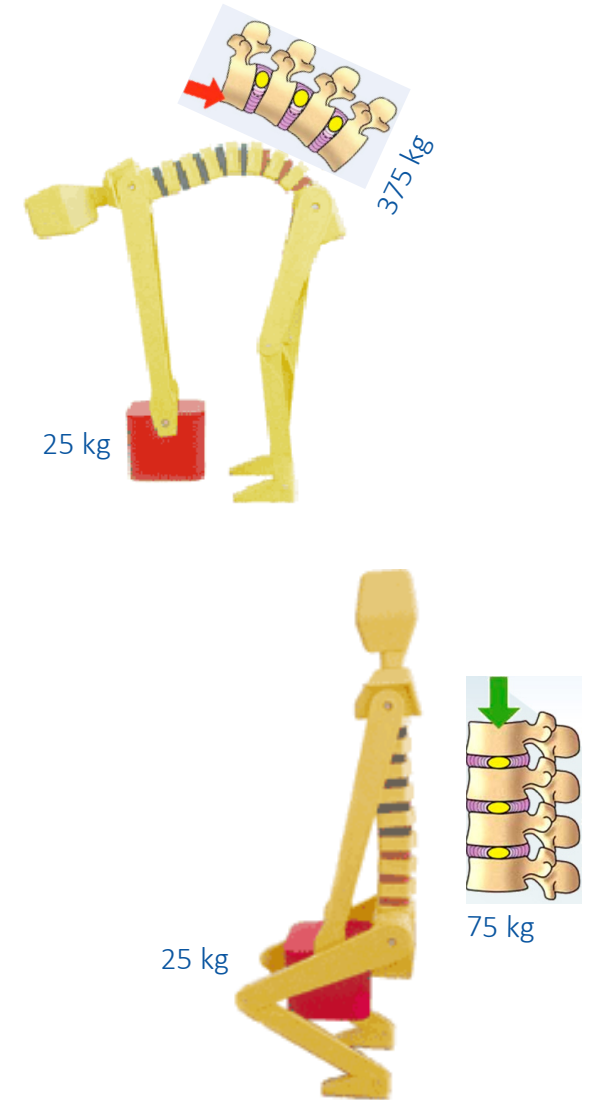
LA PRÉVENTION

LA PREVENTION

- éliminer ou réduire les contraintes liées aux manutentions
- optimiser la posture des opérateurs
- réduire les vibrations à la source
- réduire l'intensité du travail manuel

La prévention des risques psychosociaux passe inévitablement par une bonne organisation du travail.

Tout travail physique comporte une part importante de charge mentale et tout travail intellectuel comporte une part de charge physique.



Il n'existe pas de traitement unique du fait de la diversité des douleurs, des atteintes et de leur origine.