

Chronique Santé et sécurité au travail!



Sainte-Thérèse, avril 2015

Le mal de dos: comment prévenir?

« Les maux de dos toucheront 80 % des Québécois au cours de leur vie. »

Tiré du site <http://www.radio-canada.ca>, consulté le 27 avril 2015.

Saviez-vous qu'une enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes révèle que 17% des Québécois considèrent les maux de dos comme leur plus important problème de santé? D'ailleurs, la Commission de la santé et de la sécurité au travail (CSST) a déjà versé plus de 650 millions de dollars en indemnités à des travailleurs forcés de se reposer à cause de leur dos.

Un article du journal Le Devoir révélait, en 2006, que, selon les médecins, les maux de dos sont causés par plusieurs facteurs. Chaque jour, un individu moyen effectue plus de 1 500 inclinaisons qui sollicitent son dos. Il est par conséquent plutôt difficile d'isoler quel mouvement aurait provoqué les douleurs. Il faut donc utiliser des trucs qui réduiront les chocs.

RISQUES ET SOLUTIONS

Plusieurs professionnels qui travaillent avec les enfants, par exemple, sont plus à risque que d'autres, car ceux-ci se penchent souvent pour être au niveau des enfants, utilisent le mobilier adapté pour les enfants et soulèvent parfois des élèves. Voici un petit truc : utilisez un tabouret ou reculez votre chaise (mobilier pour adulte), ce qui vous permettra de mieux voir les enfants.

D'autres personnes soulèvent des charges importantes en raison de leur travail. Vous vous reconnaissez? Voici un petit truc : pliez les genoux avant de lever une charge lourde et ne remplissez pas trop les sacs qu'on porte sur le dos, comme un sac d'école. Il est aussi important de garder une main libre lorsque vous transportez du matériel. Ceci vous permettra de vous agripper à une rampe, par exemple.

La position de travail a également un impact important sur le dos : toutes les personnes qui maintiennent une même position de travail (par exemple le travail à l'ordinateur). Il est important d'évaluer votre milieu de travail afin de déterminer la source du problème. Ajuster votre poste de travail permettra de régler une partie du problème, mais il est aussi primordial de changer régulièrement de position. Pour ajuster votre poste de travail informatisé, consultez le document suivant :

http://www.csst.qc.ca/publications/500/documents/dc_500_114_web1.pdf



SCFP
5222

Syndicat des professionnelles et professionnels Laval-Rive-Nord
Syndicat canadien de la fonction publique, section locale 5222

« Les maux de dos peuvent également naître d'une posture contraignante ou d'un effort répétitif. À force de maintenir la même position (par exemple être rivé à un clavier d'ordinateur) ou de répéter le même geste des centaines de fois par jour (parlez-en aux bibliothécaires qui élaguent des livres), les membres supérieurs, y compris le dos, finissent par s'en ressentir. » Prenez des micros pauses (levez-vous debout, étirez-vous, etc.)!

PLUS FACILE À PRÉVENIR QU'À GUÉRIR, SELON LA CSST

Une blessure au dos équivaut en moyenne à 51 jours d'absence et coûte environ 2 800 \$. Mieux vaut prévenir! Il est important de s'arrêter quelques minutes pour analyser les douleurs, s'il y en a. Est-ce que la douleur est présente seulement au travail? Ressentez-vous des douleurs même lorsque vous êtes à la maison? Est-ce que la douleur disparaît lorsque vous êtes en congé?

Pour éliminer le danger à la source, il faut trouver ce qui cause votre douleur. Dans la plupart des cas, analyser la situation permet aux gens de trouver la problématique et de la régler. Il est donc possible que vous régliez la situation par vous-même. Si vos douleurs persistent même lorsque vous êtes en congé, il est possible qu'une blessure plus grave se soit installée. Consultez alors un spécialiste de la santé.

CONCLUSION

Soyez attentifs à votre milieu de travail afin de corriger les situations à risque pour votre dos ou toute autre partie du corps. N'oubliez pas qu'il faut éliminer le danger à la source! Pour toutes questions ou commentaires, n'hésitez pas à consulter un membre du comité paritaire de santé et de sécurité à votre commission scolaire.

Emmanuelle Bournival, déléguée à la commission scolaire de Laval