ISO-info
Avril 2013

LE DOS : OUTIL DE TRAVAIL PRÉCIEUX

Qui n'a pas déjà connu un collègue, un ami ou un membre de sa famille affecté par une entorse au dos ou une hernie discale ? En effet, ce sont là des blessures bien connues, principalement dans les domaines où la manutention de charge est fréquente. Les prochaines lignes vous aideront à mieux comprendre le mécanisme et la nature de ces blessures.



« AU QUÉBEC, EN 2008, 25 274 LÉSIONS PROFESSIONNELLES ONT ÉTÉ INDEMNISÉES À CAUSE D'UNE AFFECTION VERTÉBRALE PROFESSIONNELLE (« MAL DE DOS ») »[1], CONSTITUANT 30% DU TOTAL DES INDEMNISATIONS PROVINCIALES.

« Les manutentionnaires et le personnel spécialisé et auxiliaire des soins infirmiers sont les plus touchés »[1] par les blessures au dos.

CE MOIS-CI…

Statistiques p.1

Mieux comprendre et prévenir p.2

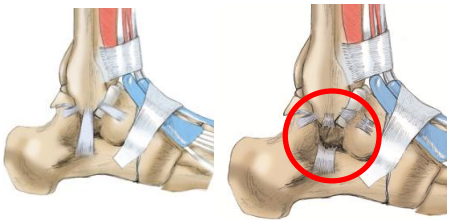
Promotion « Manutention » p.3

STATISTIQUES

- En manutention de charge, les entorses et les déchirures représentent 90% des troubles musculo-squelettiques (TMS) recensés alors que les hernies ne représentent que 0,8%.
- Les « lésions au dos constituent 65% de l'ensemble des TMS en manutention »[1], au Québec.
- « Pour l'année financière 2008, la CSST estime les coûts reliés aux affectations vertébrales à environ 540,5 millions de dollars. »[1]
- Dans les cas de blessures au dos, il semblerait qu'une personne sur deux soit de retour au travail dans les deux semaines suivant l'accident. Toutefois, il demeure un 18,3% qui s'absente pour plus de 90 jours.

ENTORSE

Bien que la cheville soit l'articulation la plus vulnérable aux entorses, le dos y est aussi sensible. « Une entorse est un étirement ou une déchirure d'un ou de plusieurs ligaments d'une articulation »[2]. Les ligaments, un tissu résistant et très peu extensible, donnent une certaine stabilité aux articulations en reliant les os l'un à l'autre.



DEGRÉ DE GRAVITÉ

Grade I : Étirement simple des ligaments ; l'articulation est fonctionnelle.

Grade II : Déchirure partielle des ligaments.

Grade III : Rupture complète d'un ou plusieurs ligaments.

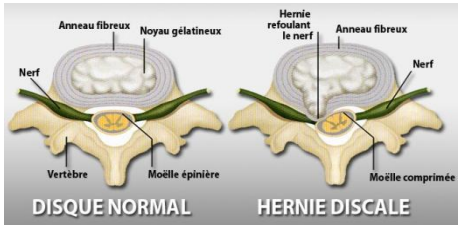
Les entorses au dos surviennent principalement lors de **torsions importantes**. Elles peuvent cependant aussi être causées par une tension extrême ou un coup direct à l'articulation, ou encore une flexion ou extension au-delà de l'amplitude articulaire normale.

HERNIE

Une hernie est la sortie d'un organe, ou d'une partie d'un organe, hors de sa position habituelle. On voit souvent le phénomène aux intestins.

Pour mieux comprendre l'hernie discale, il faut savoir qu'entre chacune des vertèbres se trouve un disque intervertébral qui permet d'amortir les impacts reçus à la colonne ainsi que de faciliter le mouvement des vertèbres l'une avec l'autre. Au centre de chaque disque se trouve un noyau gélatineux.

C'est lorsque l'enveloppe du disque est fissurée ou rompue que le noyau sort de son nid. Lorsque cela survient, il peut y avoir compression de certains nerfs et une augmentation de la douleur ressentie.



Un mouvement brusque dans une mauvaise posture est généralement l'élément déclencheur d'une hernie.

Références :
4. IRSST. (2012). *Danger manutention.* Repéré à http://www.irsst.qc.ca/rem/danger-manutention.html
5. PasseportSanté.net. (2011). *Entorse.* Repéré à http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=entorse_pm
6. PasserportSanté.net. (2011). *Hernie.* Repéré à http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.asp

PRÉVENTION

Évidemment, des **muscles du tronc solides et flexibles** sont importants dans la prévention des blessures au dos. Ainsi, il faut favoriser le **renforcement musculaire** des abdominaux ainsi que des muscles dorsaux et lombaires (en plus de la flexibilité lombaire et des ischio-jambiers). De plus, il va de soi qu'une **posture de travail** adéquate est nécessaire. Ainsi, l'employeur aura avantage à offrir aux employés des **formations** sur les principes de la manutention de charge, entre autres, dans le but d'améliorer leurs connaissances à ce sujet et ainsi diminuer le risque de blessure. Un autre exemple d'action de prévention consiste à rappeler aux employés de **déclarer tout symptôme douloureux dès son apparition**, afin d'effectuer des adaptations aux méthodes de travail et des traitements adéquats au travailleur si nécessaire.

CONCLUSION

Personne n'est à l'abri d'entorses ou d'hernies, mais il est possible de les prévenir. L'adoption de bonnes postures de travail ainsi que le maintien de muscles tronculaires forts et endurants sont quelques solutions.

PROMOTION AVRIL 2013*

FORMATIONS EN MANUTENTION DE CHARGES

Profitez de 10% de rabais sur toutes nos formations en manutention de charges. Nos formations sont adaptées aux tâches réelles de votre milieu de travail !



* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. Taxes applicables en sus. La promotion est valable pour les soumissions demandées avant le 31 mai 2013.

ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCRÉDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de ISO-SANTÉ pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL, QUÉBEC ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

ESTRIE
819-572-1190

COURRIEL : isosante@isosante.com