ISO-info

NOVEMBRE 2016

ERGONOMIE DES OUTILS À MAIN : PRÉVENTION DES TMS

ISO-SANTÉ
Ergothérapie • Kinésiologie
Physiothérapie • Nutrition • Psychologie

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont un véritable fléau dans plusieurs milieux de travail. Les travailleurs utilisant des outils à main ont des risques spécifiques selon les tâches et outils. Il est important de les identifier et d'optimiser la situation. Cela permettra un gain en efficacité et surtout en sécurité !

Ce journal vous donnera donc quelques informations de base sur le sujet. Vous verrez des éléments-clés au niveau des risques et de la conception des outils, ainsi que pour le poste, les méthodes et l'organisation du travail.

Des éléments simples à corriger sont parfois la cause de plusieurs TMS (ex. : tendinites).

CE MOIS-CI…

Risques principaux p.1

Conception, poste, méthode et organisation p.2

SERVICES EN ENTREPRISE p.3



NOTE : Pour en connaître davantage sur les services offerts en entreprise chez ISO-Santé, visitez le http://www.isosante.com/services-prevention/

RISQUES PRINCIPAUX (Tableau 1)

Bien que plusieurs blessures puissent être associées à une utilisation excessive et/ou inadéquate des outils à mains, les suivantes sont parmi les plus fréquentes : tendinite, ténosynovite, bursite, syndrome du canal carpien, maladie de Quervain, maladie de Raynaud.

Voici 6 facteurs de risque à observer afin d'identifier des points à améliorer :

FORCE : Est-il possible de diminuer la force nécessaire ? Un outil similaire plus léger existe-t-il ?

- POSTURE : Le travailleur doit-il adopter de postures difficiles (ex. poignet désaxé) ?
- VIBRATIONS OU CHARGE LOCALISÉE : Est-ce qu'il y a des vibrations excessives ou des points de contact douloureux ?
- DURÉE : La durée d'utilisation est-elle excessive ?
- RÉPÉTITIVITÉ : La cadence et le nombre de répétitions sont-ils excessifs ?
- INTENSITÉ : Le travailleur utilise t'il une force excessive pour effectuer le travail (ex. : préhension serrée) ?

CONCEPTION DES OUTILS

Voici quelques lignes directrices pour vous aider à sélectionner un outil :

- Minimiser la force physique nécessaire :
  - Outil le plus automatisé possible (ex. : électrique) ;
  - Le plus léger possible sauf pour les outils de frappe (idéalement moins de 1 kg si dans la main) ;
  - Centre de gravité adéquat avec le point de contact.
- Prise adéquate de l'outil :
  - Forme et angle de la poignée minimisant les désaxations du poignet ;
  - Diamètre de poignée adéquat (5 à 60 mm). Plus le travail nécessite de la précision (et non de la force) et plus le diamètre est petit et vice-versa ;
  - Longueur de prise idéalement de 10 cm ou plus ;
  - Matériau de prise antidérapant, non conducteur et compressible ;
  - Gâchette de 50 mm ou plus (surtout si elle offre une résistance élevée).

Favoriser les outils avec un minimum de vibrations et les entretenir adéquatement.

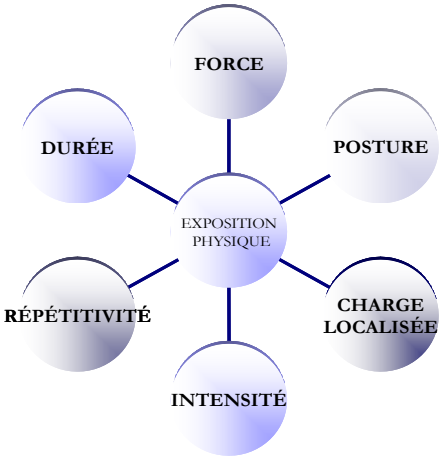


Tableau 1 : Une procédure simple permet d'identifier les risques principaux et de chercher des solutions appropriées.

POSTE, MÉTHODE ET ORGANISATION

Voici quelques éléments pouvant diminuer les risques liés à l'utilisation des outils à main :

- Utiliser des postes de travail à hauteur ajustable ou sinon à une hauteur la plus adaptée possible pour le travail à effectuer ;
- Aménager le plan de travail de manière à minimiser les postures contraignantes (ex. : incliner le plan de travail au lieu de fléchir le tronc) ;
- Réduire la force nécessaire au minimum (ex. : utiliser des porte-outils pour les outils plus lourds utilisés fréquemment) ;
- Utiliser des tapis anti-fatigue, particulièrement pour le travail statique ;
- Utiliser seulement la force requise, pas plus. Beaucoup de travailleurs serrent les outils beaucoup trop fort pour ce qui est nécessaire ;
- Varier les tâches lorsque possible (ex. : rotations de postes);
- Utiliser une cadence raisonnable ;
- Effectuer des micropauses (ex. : étirer brièvement mais fréquemment les muscles les plus sollicités) ;
- Intégrer et former adéquatement les travailleurs sur les bonnes méthodes de travail et sur les risques potentiels.

CONCLUSION

Bien que les outils à main soient des aides essentiels à plusieurs tâches, il est important de bien les sélectionner. Par la suite, il est fondamental que les travailleurs les utilisent de manière adéquate dans un contexte sécuritaire. Bonne prévention !

Sources de certaines informations :

1) CCHST (Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail)
2) ISO-Santé (www.isosante.com)

ISO-info

SUIVI DES TMS SUR LE LIEU DE TRAVAIL *

PRISE EN CHARGE PRÉCOCE DES TMS

Service de consultation en usine ou bureau pour employés rapportant des inconforts.

Possibilité de traitements en milieu de travail.



ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCRÉDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de ISO-SANTÉ pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

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

SHERBROOKE
819-569-0971

VALCOURT
450-532-5490

KINGSEY FALLS
819-363-2814

QUÉBEC
1-888-572-1190