

Passeport santé

MENAGER SON DOS

L'essentiel
et plus encore



santé
famille
retraite
services

La colonne vertébrale

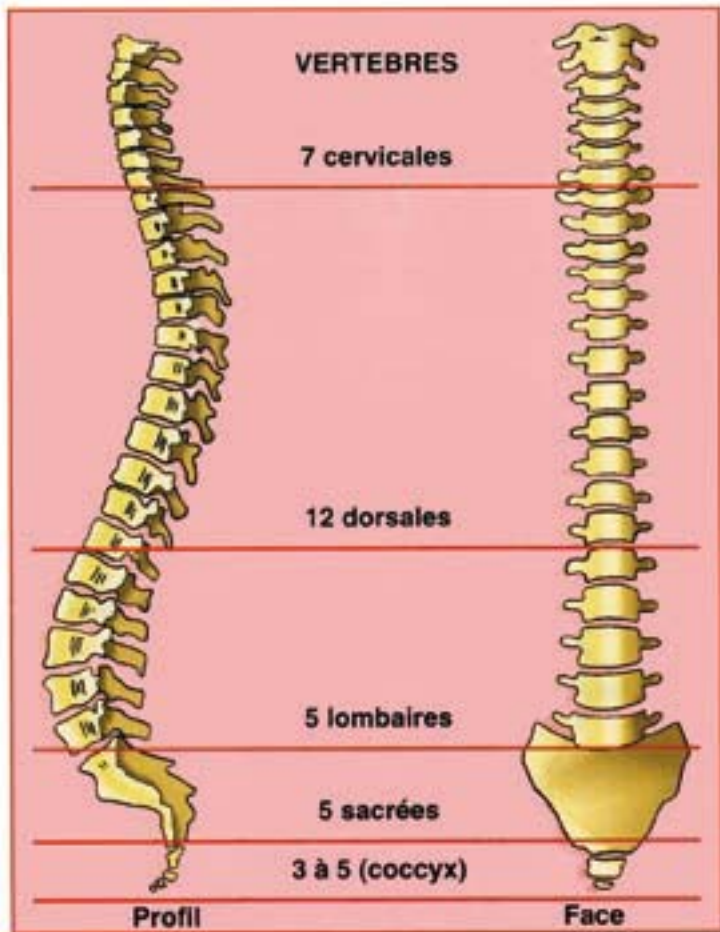
La colonne vertébrale est souvent comparée à un mât de bateau. Elle permet à l'homme de se tenir debout et de bouger.

Son rôle est de :

- soutenir la partie supérieure du corps,*
- assurer la mobilité du tronc,*
- protéger la moelle épinière.*

De cette triple fonction découle l'anatomie de la colonne vertébrale, faite :

- de l'empilement d'os (les vertèbres),*
- d'éléments amortisseurs (les disques intervertébraux),*
- d'une structure de soutien très importante composée de muscles et de ligaments.*



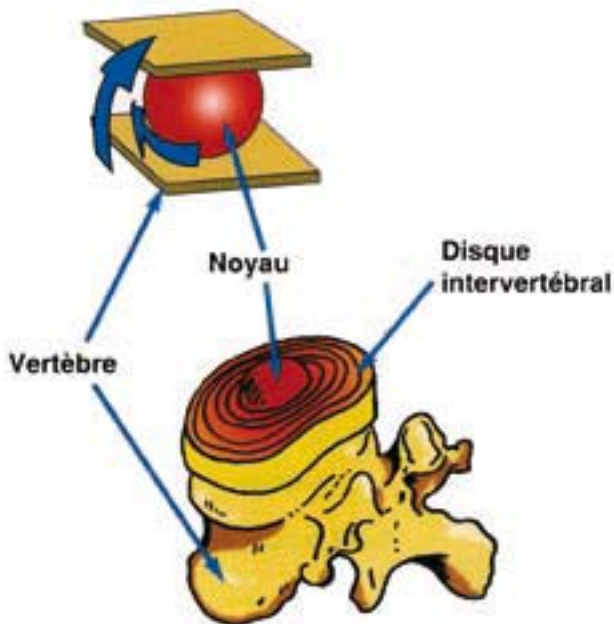
Vue de face, la colonne vertébrale est rectiligne, mais de profil, elle présente différents courbures qui renforcent sa solidité.

■ Le disque intervertébral

Situé entre deux vertèbres, il répartit et absorbe les pressions exercées sur les vertèbres.

Son élasticité donne une grande souplesse à la colonne.

Le disque est constitué d'un noyau, sorte de bulle gélatineuse, entourée d'un anneau fibreux.

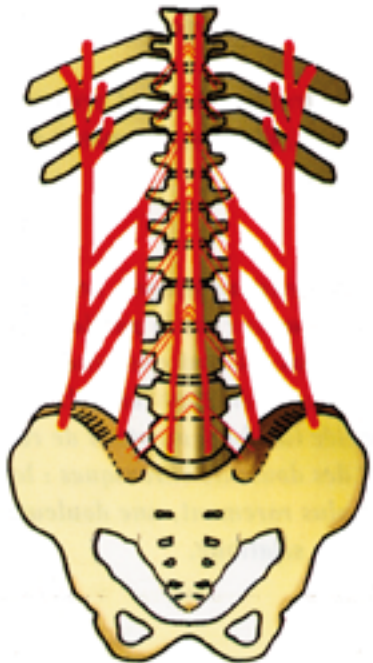
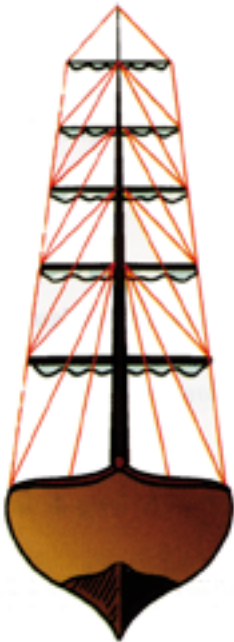


Le disque a un rôle d'amortisseur et de rotule

■ *Les ligaments et les muscles*

La colonne est maintenue par des ligaments reliant les vertèbres entre elles et par des muscles qui permettent les mouvements.

La disposition de ces derniers fait penser à des haubans tenant le mât d'un bateau.



Les Contraintes

La colonne vertébrale peut souffrir dans toutes les situations de la vie, autant au travail que dans les activités de la vie quotidienne ou de loisirs.

Le port de charges, l'exposition aux vibrations, les postures incofortables représentent, en effet, des contraintes importantes.

Ces contraintes peuvent progressivement détériorer vertèbres, disques, ligaments ou muscles et provoquer des douleurs.

Ces douleurs se situent, selon les cas, à différents étages ; mais c'est la partie inférieure de la colonne qui est le plus souvent concernée.

A ce niveau on peut constater soit une douleur aiguë appelée lumbago ou "tour de rein", soit des douleurs chroniques : les lombalgies, soit plus rarement, une douleur descendant le long de la jambe : sciatique.

Le mal de dos, quelques chiffres

C'est fréquent !

Pour les exploitants :

- *Plus d'une maladie professionnelle sur 6 est une lombalgie et concerne presque exclusivement les exploitants du secteur culture-élevage.*
- *Plus d'un accident sur 8 touche le rachis (colonne vertébrale).*

Pour les salariés :

- *8 % des maladies professionnelles concernent les lombalgies, deuxième fréquence la plus importante après les affections péri-articulaires (TMS des membres) et concernent principalement les salariés des secteurs suivants :*

1- culture élevage

2- coopération

3-travaux agricoles et jardins espaces verts ainsi que travaux forestiers.

C'est grave !

Pour les salariés :

- *Le taux moyen d'IPP (incapacité permanente partielle) en maladie professionnelle augmente régulièrement ces dernières années : il est de 18 %.*
- *Les accidents du rachis varient selon la localisation (haut du dos/bas du dos,...) de 9 à 18 %.*

C'est coûteux !

- *Le coût moyen d'une maladie professionnelle du rachis est supérieur à 40 000 €.*
- *Ce sont plus de 400 000 journées de travail perdues à la suite d'accident du travail touchant le dos.*
- *Le coût moyen d'un accident varie selon la gravité de 4 000 à 44 000 €.*

Certaines formes graves du mal de dos (sciatalgies et cruralgies par hernie discale, provoquées par des vibrations ou des manipulations de charges lourdes) sont reconnues en maladies professionnelles : elles font l'objet des tableaux 57 et

Comment ménager son dos

LE PORT DE CHARGES

ADOPTER UNE BONNE TECHNIQUE DE MANUTENTION

Placez-vous le plus près possible de la charge à soulever,
gardez le dos plat,
écartez les pieds,
fléchissez les jambes et soulevez à la force des cuisses.



Ces principes sont valables pour les gestes de la
vie quotidienne : ramasser un papier à terre ou nouer
un lacet.

■ SOULEVER SANS RISQUE

- Evitez les charges trop lourdes*,
- utilisez des outils ou équipements de manutention,
- fractionnez les charges,
- portez à plusieurs.



* Selon le code du travail, un homme de plus de 18 ans ne doit pas porter, de façon habituelle, des charges de plus de 55 kg, sauf situation inévitable et avis particulier d'aptitude du médecin du travail.
Une femme ne doit, en aucun cas porter plus de 25 kg.

■ CHOISIR LE BON SIÈGE

- Choisissez un siège réglable muni de suspensions assurant la filtration des vibrations.
- Exigez un siège homologué et assurez-vous qu'il est adapté aux tracteur et à la machine que vous conduisez.
- Réglez votre siège selon votre taille et votre poids.
- Faites vérifier périodiquement son bon état.
(sellerie+amortisseurs+fixations,...)



Pour certaines situations particulières, il existe des dispositifs optionnels : amortissement horizontal, appui-tête...

■ ENTREtenir LE MATÉRIEL

- Contrôlez la pression des pneumatiques régulièrement.
- Vérifiez le dispositif d'attelage et choisissez des remorques avec flèche à amortisseur.



■ ADAPTER SA CONDUITE, NOTAMMENT LA VITESSE DU VÉHICULE, À L'ÉTAT DU SOL ET AU TYPE DE TRAVAIL EFFECTUÉ

❑ LES POSTURES INCONFORTABLES

- Choisissez les postures les moins pénibles.
- Organisez votre travail afin d'éviter l'inclinaison exagérée, les torsions, les efforts prolongés ou la posture immobile.
- Adaptez votre poste de travail : siège et plan de travail doivent être réglés.



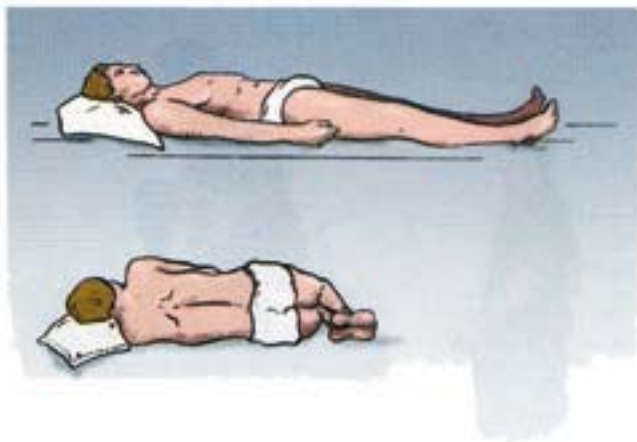
■ **ALTERNER LES POSITIONS DEBOUT ET ASSISE**



■ **PRATIQUEZ UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE, VELO, MARCHÉ A PIED, NATATION ...**

■ **AYEZ UNE DETENTE SALUTAIRE**

- un matelas ferme,



- un oreiller plat pour combler l'espace entre la nuque et le matelas,
- une bonne position de repos sur le dos ou sur le côté en "chien de fusil".

- prenez le temps de vous relaxer.



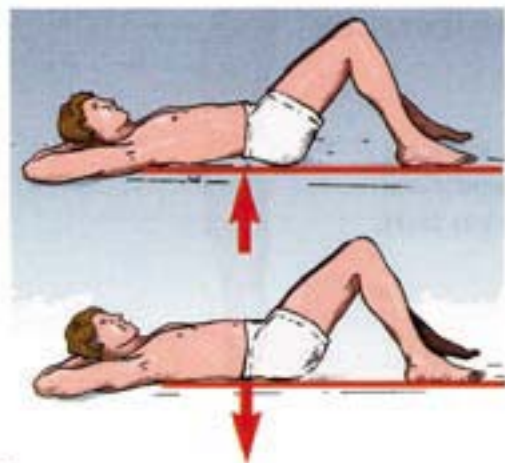
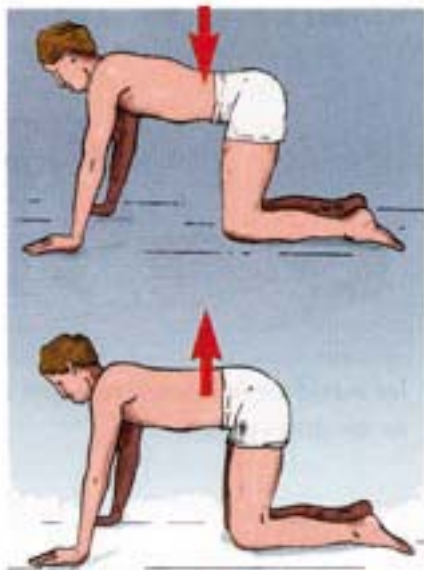
Les membres inférieurs reposent sur une chaise ou un gros coussin.

■ AYEZ UNE ALIMENTATION EQUILIBREE

- surveillez votre poids et buvez suffisamment d'eau (au moins 1 litre par jour).



■ FAITES CHAQUE
JOUR QUELQUES
EXERCICES
D'ASSOUPPLISSEMENT



❑ N'OUBLIEZ PAS !

- NE TRAVAILLEZ JAMAIS EN FORCE.**
- RESPECTEZ LES COURBURES NATURELLES DE VOTRE DOS, C'EST UN MAT ET NON UN ARC.**
- PENSEZ A APPLIQUER CES CONSEILS DE PREVENTION AUX SITUATIONS DE LA VIE COURANTE.**

LA PREVENTION, C'EST ORGANISER SON TRAVAIL ET AVOIR DES GESTES DE PROFESSIONNEL.

- C'EST EN GENERAL LORSQUE L'ON EST MOINS VIGILANT ET POUR UN GESTE BANAL QUE LA COLONNE SOUFFRE.**

EN CAS DE DOULEUR, CONSULTEZ RAPIDEMENT VOTRE MÉDECIN TRAITANT, UN TRAITEMENT PRÉCOCE AMÉLIORE LES CHANCES DE GUÉRISON.

Et vous ?

Nom :

Prénom :

Taille :

Date	Poids	Date	Poids

Quelles sont vos contraintes au travail et à la maison ?

Nos conseils :

Le médecin du travail et le conseiller en prévention de la Caisse de MSA sont à votre disposition pour vous aider à apprécier le risque et à trouver les moyens de protection qui vous conviennent : réduction du bruit à la source et éventuellement protection individuelle adaptée.

Contact :

MSA Caisse Centrale

Les Mercuriales

40, rue Jean-Jaures

93547 Bagnolet Cedex

Santé Sécurité au Travail

tél. 01 41 63 75 18

fax. 01 41 63 72 46

www.msa.fr



santé
famille
retraite
services