

INTRODUCTION

Postures contraignantes et les gestes répétitifs font partie des 10 facteurs reconnus de pénibilité.

Ils peuvent avoir de lourdes conséquences sur la santé des salariés.

DEFINITIONS



Geste



Posture

Postures contraignantes

- Position forcée des articulations
- Angles extrêmes
- Torsions



Geste

mouvement spécifique du corps sur une période de courte durée.

Posture

position générale du corps maintenue sur une certaine durée, plus ou moins longue.

Posture contraignante

position forcée des articulations et la répétitivité d'un même geste.

LES SITUATIONS A RISQUE

LE COU ET LA TÊTE

Le positionnement de la tête notamment pour voir les choses est très important.

- flexion ou extension excessive de la tête et du cou : douleurs cervicales
positionnement idéal de la tête : angle de 0 à -40 degrés
- torsion du cou : douleurs cervicales
rotation maximale du cou : jusqu'à 10 degrés sur le côté.

LES BRAS

Le membre supérieur comprend 3 segments corporels : bras, avant-bras et main et 3 articulations : épaule, coude et poignet. Le manque d'autonomie et de marge de manœuvre

Elévation du bras :

- l'amplitude articulaire idéale est comprise entre 2 et 20 degrés.
- Entre 20 et 60 degrés : non recommandée.
- Tout mouvement du bras vers l'arrière (rétropulsion) est à éviter quelle que soit l'amplitude articulaire.

Mouvements du poignet :

- 30 degrés maximum en extension.
- 10 degrés maximum en flexion.

LE DOS

Le dos est également une partie du corps fragile.

Une position statique trop longue, une flexion avant du tronc, une mauvaise position assise, génèrent de fortes contraintes lombaires, avec des risques à terme de lumbago ou de sciatique.

Fléchissement du torse (ou rachis) :

- Fléchir le torse vers l'avant de plus de 20 degrés et maintenir cette position de manière statique risque d'entraîner des douleurs lombaires fortes.

Torsion du dos :

- Une torsion du dos excessive, de plus de 10 degrés, est inacceptable sur une durée d'exposition longue.

LES PISTES POUR AGIR

Être à l'écoute de son corps



- La douleur est un signal.
- Faire le lien avec un geste ou une posture.

Intervenir selon 3 axes



- Aménager votre espace de travail
- Organiser votre poste de travail
- Régler l'assise de votre siège

CONCLUSION

Il faut **prendre conscience** de l'importance des postures et gestes au quotidien.

Réfléchir sur de simples **aménagements sur votre poste de travail** peut vous aider à **préserver vos articulations et votre colonne vertébrale** et vous éviter des douleurs parfois lourdes de conséquences. En cas de douleur, n'hésitez pas à le signaler au médecin du travail. L'équipe pluridisciplinaire de votre service de prévention et de santé au travail peut vous aider dans l'aménagement de votre poste.

Pour toute question, pensez à solliciter votre service de prévention et de santé au travail.