



## PÉNIBILITÉ au TRAVAIL

# CONTRAINTES POSTURALES



<p><b>Définition</b></p>	<p><b>Positions forcées des articulations</b> sont principalement celles qui comportent des angles extrêmes des articulations. Cependant <b>le maintien de positions articulaires durant de longues périodes</b> génère des contraintes physiques locales (posture des bras sans appui, maintien prolongé d'une posture accroupie ou le dos penché en avant ...) et globales (station statique prolongée).</p> <p>Voici des exemples de postures contraignantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ flexion ;</li> <li>■ torsion ;</li> <li>■ accroupissement ;</li> <li>■ extension au-dessus du niveau des épaules ;</li> <li>■ extension derrière le corps ;</li> <li>■ flexion du poignet vers l'avant, vers l'arrière ou de côté.</li> </ul>
<p><b>Secteurs d'activité</b></p>	<p>BTP, métiers postures statiques (agroalimentaire... travail de bureau).</p>
<p><b>Facteurs associés</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ La réalisation d'efforts importants et/ou prolongés.</li> <li>■ Les répétitions fréquentes de certains gestes nécessaires à la tâche (travaux de maçonnerie, pose de plaques de plâtres, réalisation de joints, d'enduits, déboulonnage, serrage, clouage, talochage, manutentions, terrassement manuel...).</li> <li>■ La durée et le rythme important des tâches (notamment lors d'activité de manutentions).</li> <li>■ L'utilisation d'équipements et d'outils inadaptés ou vétustes.</li> <li>■ Le froid, l'humidité, le vent, les vibrations...</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Des postes ou zones de travail mal organisés ou mal équipés (supports de fortunes, encombrement et stockages dans la zone de travail, co-activité...).</li> <li>■ Le travail en espaces confinés ou contraignants (vides sanitaires, pièces exigües, fosses...).</li> <li>■ Les caractéristiques du milieu défavorables (accès boueux ou non aménagés, pourtours des ouvrages inégaux et mal stabilisés, circulations et zones de travail encombrées, co-activité...).</li> </ul>
<p><b>Effets sur la santé</b></p>	<p>Toute posture du corps peut entraîner <b>progressivement</b> : de l'<b>inconfort</b>, de la <b>fatigue</b>, des <b>lésions musculo-squelettiques</b> (TMS) lorsqu'elles sont maintenues et répétées et une réduction durable des capacités fonctionnelles. Elles peuvent entraîner des incapacités et diminuer la performance au travail.</p> <p>Leur apparition peut-être <b>rapide</b> (douleurs articulaires, fatigue musculaire...) ou <b>à plus long terme</b> (douleurs vertébrales, douleurs d'origine veineuse dans les jambes, usure prématurée des articulations...).</p>
<p><b>Réglementation</b></p>	<p>Selon les normes internationales, tout maintien d'une position pendant plus de 4 secondes, est considéré comme une posture. Les normes pouvant caractériser les postures pénibles sont notamment :</p> <p><b>la norme NF EN 1005-4 (X 35-106-4)</b> Sécurité des machines - Performance physique humaine - Partie 4 : Évaluation des postures et mouvements lors du travail en relation avec les machines,</p> <p><b>la norme NF EN ISO 11226</b> Ergonomie - Évaluation des postures de travail statiques,</p> <p><b>la norme NF EN ISO 14738</b> - Sécurité des machines - Prescriptions anthropométriques relatives à la conception des postes de travail sur les machines.</p>





## Evaluation

### Technique

- Évaluation de la fréquence et de la durée de maintien des postures locales (spécifiques à chaque action de travail) ;
  - Évaluation des angulations de postures par rapport aux références normatives (voir annexes) ;
  - Évaluation globale des différentes postures sur l'ensemble des activités de la journée de travail.
- + Outils d'évaluation (voir fiche Travail répétitif).

### Socio-économique

- Mouvements de personnels (turn-over/absentéisme) ;
- Nombre de demandes d'aménagement de postes pour raisons de santé ;
- Changements d'affectation dans l'entreprise ;
- Indicateurs de santé fournis par le service de santé au travail (plaintes enregistrées, ou pathologies recensées, restriction d'aptitude).

### Participative

- Remontée d'information par les travailleurs, signalements des instances représentatives du personnel, des services techniques de l'entreprise. Une telle approche favorise l'identification des situations à risques.

## Prévention

### ACTIONS TECHNIQUES

On considérera qu'un lieu de travail est bien aménagé, quand le travailleur aura la possibilité de choisir parmi diverses positions et d'en changer fréquemment :

- **L'organisation de l'espace de travail** constitue un autre aspect important. Le travailleur doit avoir suffisamment d'espace pour se déplacer et changer de position. Des tables de travail et des sièges réglables sont vivement conseillés. **Il est particulièrement important de régler la hauteur du poste de travail, afin qu'il convienne à la taille de l'opérateur et à la tâche à effectuer. Un bon réglage permet d'exécuter les tâches dans des positions moins contraignantes.**
- Les appui-pieds fixes ou amovibles permettent

au travailleur de transférer le poids de son corps d'une jambe à une autre. Un soutien du coude pour le travail de précision aide à réduire la tension dans les bras et le cou et la partie haute du dos.

- L'organisation spatiale de la situation de travail doit permettre d'éviter tout mouvement de torsion, de flexion ou d'extension du tronc et avant-bras, en mettant manettes de commande, outils et autres éléments nécessaires à la tâche directement à portée du travailleur.

### ACTIONS ORGANISATIONNELLES

- **Le maintien d'une position assise ou debout** pendant l'exécution des tâches constitue une source fréquente d'inconfort et de fatigue. Pour éviter la fatigue, **le changement de position**

doit être prévu dès la conception du poste et l'organisation de l'activité pour permettre au travailleur d'alterner entre la position debout, la position assise et la position assis-debout plus adaptée à un travail physique ;

- **Envisager l'alternance des activités** à forte et à faible contrainte et les rotations de postes. Introduire des pauses pour permettre aux travailleurs de récupérer (prévoir des salles de repos).
- **Organiser des temps de récupération** peut aussi servir à réguler l'activité au plan individuel et collectif.
- **Suivre et exploiter** les propositions et demandes des travailleurs.

**Surveillance médicale renforcée**

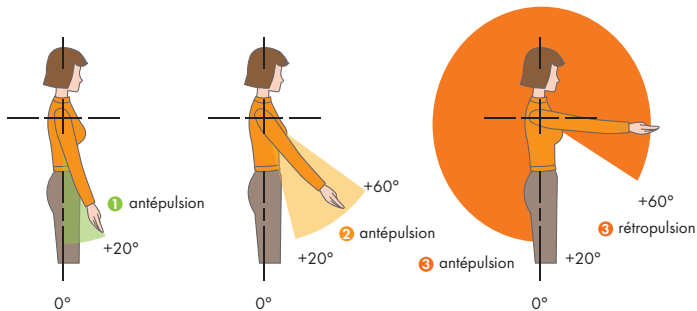
NON

**Maladie professionnelle**

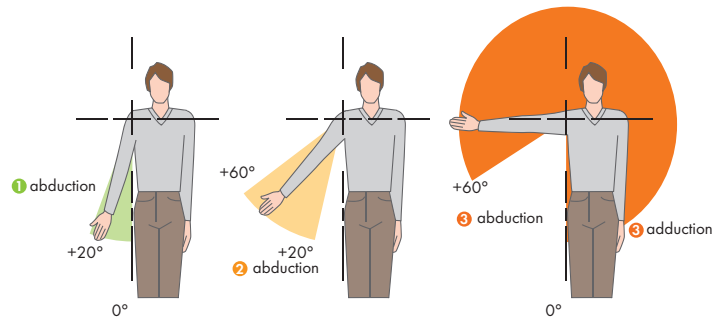
TRG 57



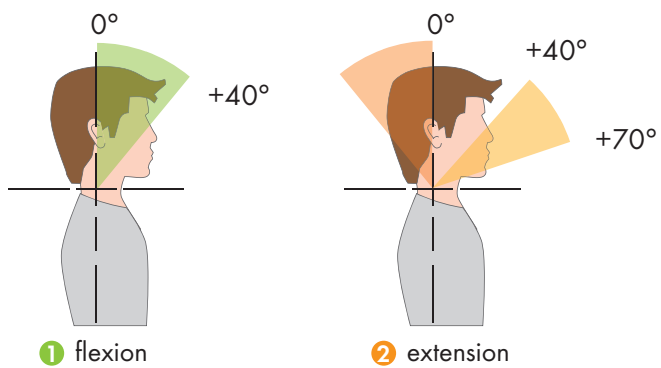
## L'ÉPAULE - Plan sagittal



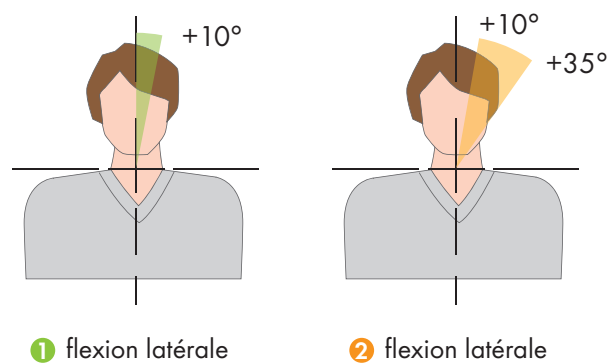
## L'ÉPAULE - Plan frontal



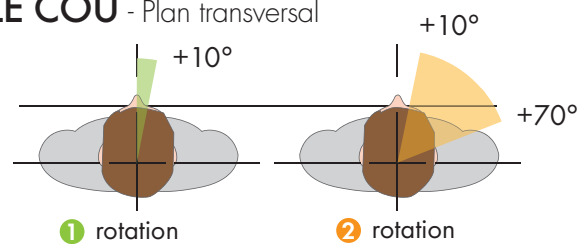
## LE COU - Plan sagittal



## LE COU - Plan frontal

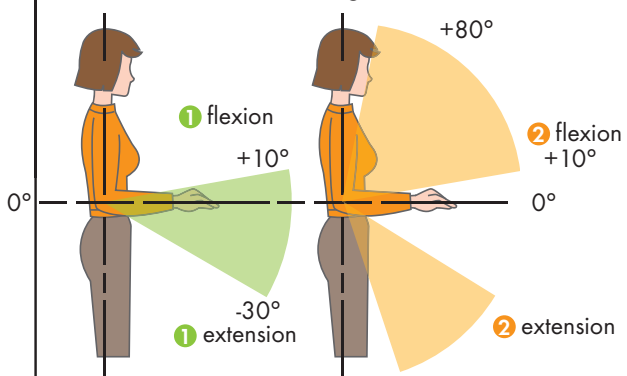


## LE COU - Plan transversal

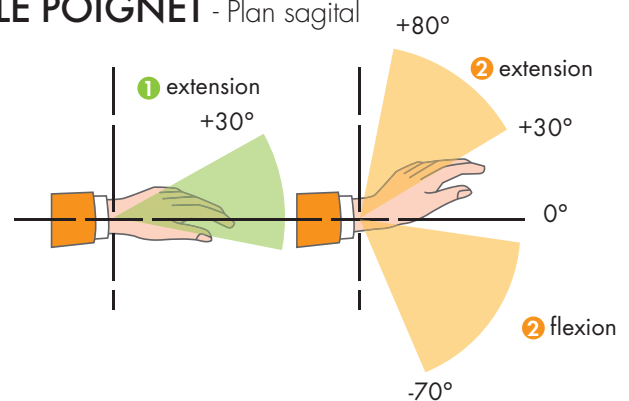


- 1 zone de mobilité articulaire confortable
- 2 zone de mobilité articulaire astreignante
- 3 zone de mobilité articulaire dangereuse

## LE COUDE - Plan sagittal



## LE POIGNET - Plan sagittal





SIMETRA

05 59 58 38 80 - [www.simetra.fr](http://www.simetra.fr)

