

## SYNTHESE DE LA RECOMMANDATION DE BONNE PRATIQUE

## SURVEILLANCE MEDICO-PROFESSIONNELLE DU RISQUE LOMBAIRE POUR LES TRAVAILLEURS EXPOSES À DES MANIPULATIONS DE CHARGES Septembre 2013

Les manutentions manuelles de charges (MMC) sont largement répandues en milieu de travail et sont la principale cause d'accident du travail. Elles exposent en particulier au risque de pathologies lombaires qui peuvent, en cas de récurrence ou de chronicité, compromettre le parcours professionnel des travailleurs.

### OBJECTIFS

Ces recommandations visent à optimiser la prévention et le suivi médical des lombalgies chez les travailleurs exposés à des MMC<sup>1</sup>. Elles portent sur :

- le repérage et l'évaluation des situations professionnelles exposant à des MMC,
- la surveillance médicale, afin de dépister et limiter les atteintes lombaires liées à l'exposition à des MMC, dans le cadre d'une stratégie de prévention intégrée, collective et individuelle, en milieu de travail.

### POPULATION CIBLE

Les recommandations ci-dessous concernent les travailleurs exposés à des MMC, indemnes de lombalgies, souffrant de lombalgie et encore au travail ou bien en arrêt de travail répété et/ou prolongé en raison de leur lombalgie.

### PROFESSIONNELS CONCERNÉS

Intervenants en santé au travail		Intervenants des soins de santé	Intervenants dans le champ médico-social
Services de santé au travail	Entreprises		
Médecins du travail Infirmiers en santé travail	IPRP, Ergonomes, Psychologues, etc.	Employeurs CHS-CT Délégués du personnel	Médecins traitants Médecins spécialistes (rhumatologues, médecins rééducateurs, orthopédistes, etc.) Kinésithérapeutes, Infirmiers, Ergothérapeutes, etc.
			Médecins conseils de l'Assurance maladie Chargés d'insertion et de maintien dans l'emploi, Psychologues, Assistantes sociales, etc.

### DÉFINITIONS

On entend par manutention manuelle de charges (MMC) « toute opération de transport ou de soutien d'une charge, dont le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement, qui exige l'effort physique d'un ou plusieurs travailleurs »<sup>2</sup>

Les manutentions répétitives de charges inférieures à 3 kg ne sont pas prises en compte dans ce document car elles renvoient principalement à la problématique des gestes répétitifs et des troubles musculo-squelettiques des membres supérieurs.

On entend par lombalgie commune " simple ", une lombalgie n'ayant pas de répercussion importante sur les activités quotidiennes et/ou de travail et par lombalgie commune " sévère ", une lombalgie récidivante ou chronique et/ou entraînant des restrictions de participation pour les activités de la vie quotidienne et/ou de travail.

<sup>1</sup> Articles R. 4541-1 à 4541-11 du Code du travail

<sup>2</sup> Article R. 4541-2 du Code du travail

## ÉVALUATION DE L'EXPOSITION À DES MMC POUR LE RISQUE LOMBAIRE

Les activités de MMC doivent être considérées comme des activités complexes et diversifiées exposant à un cumul de contraintes. Une stratégie d'évaluation hiérarchisée doit prendre en compte la globalité des situations de travail et des risques en respectant les principes de l'ergonomie.

Evaluation hiérarchisée des risques liés aux MMC			
	ETAPE	METHODES	OUTILS
1 <sup>er</sup> niveau	Repérage systématique des situations à risque lombaire avéré ou potentiel	Analyse des documents d'évaluation	Document Unique d'évaluation des risques Analyse des accidents de travail Fiche d'entreprise
		Analyse globale des difficultés de réalisation des tâches	Analyses des retours des acteurs de l'entreprise
2 <sup>ème</sup> niveau	Identification des dangers	Méthodes observationnelles	Listes de contrôle Grilles d'observation des risques
	Estimation du niveau de risque des situations de travail	Méthodes d'auto évaluation - de la charge de travail - des contraintes des situations de travail	Echelles de Borg Echelle Visuelle Analogique Entretiens Questionnaires
3 <sup>ème</sup> niveau	Analyse des situations complexes	Analyse approfondie de la situation de travail	Analyse ergonomique de l'activité Entretiens (individuels, collectifs) Vidéo Instrumentation (physiologique ou biomécanique)

## CONTENU DE LA SURVEILLANCE MÉDICALE EN SANTÉ AU TRAVAIL

### ▪ Importance de l'information délivrée sur la lombalgie

Compte tenu de son impact potentiel sur les représentations (« peurs et croyances ») du travailleur concernant la lombalgie, elle doit être cohérente entre les différents intervenants (professionnels de santé et intervenants en milieu de travail), voire rassurante quant au pronostic.

### ▪ Surveillance des travailleurs asymptomatiques

Anamnèse de l'histoire lombalgique éventuelle et de l'évolution des expositions professionnelles. En l'absence d'épisode lombalgique récent, l'examen clinique n'est pas informatif mais peut constituer un moment propice au recueil ou à la délivrance d'informations.

### ▪ Surveillance des travailleurs lombalgiques

À l'embauche, il n'est pas recommandé d'émettre de contre-indication médicale ni de faire pratiquer des examens d'imagerie lombaire en cas d'antécédent de lombalgie commune dite « simple ».

*La périodicité du suivi* : à déterminer par le médecin du travail, en accord avec le travailleur, en fonction de la persistance de la lombalgie, de son retentissement psychosocial et professionnel et de l'évaluation des risques de la situation de travail.

*Sur le plan médical*, il est recommandé de :

- pratiquer un examen médical à la recherche de signes de gravité ou d'une pathologie sous-jacente, aux stades aigu, subaigu et chronique de la lombalgie.
- encourager à la poursuite ou à la reprise des activités physiques, en tenant compte des caractéristiques de la situation de travail et des possibilités d'aménagement du poste de travail.

*Sur le plan professionnel*, il est recommandé de :

- situer l'épisode lombalgique actuel dans l'histoire professionnelle, et notamment de rechercher une modification récente des conditions de travail,

- évaluer le retentissement professionnel de la lombalgie,
- apprécier avec le travailleur les risques pour sa santé en tenant compte de l'évaluation des risques de la situation de travail, des adaptations potentielles de cette situation et du contexte médico-socioprofessionnel.

▪ **Surveillance des travailleurs atteints de lombalgie persistante ou récidivante**

Il est recommandé d'évaluer les facteurs de risque biopsychosociaux et socioprofessionnels susceptibles d'influencer le passage vers la chronicité, l'incapacité prolongée et l'absence de retour au travail, et, si nécessaire, d'adresser le travailleur à son médecin traitant pour prise en charge adaptée.

▪ **Travailleurs en arrêts de travail prolongés et/ou répétés pour lombalgie**

*Au cours d'une visite de pré-reprise*, il est recommandé de:

- évaluer la douleur, l'incapacité fonctionnelle et leur retentissement, ainsi que les principaux facteurs d'incapacité prolongée au travail,
- inciter et aider le travailleur à s'inscrire dans une dynamique de retour au travail, sans attendre la disparition des symptômes pour reprendre le travail, car la reprise précoce du travail améliore le pronostic,
- identifier les principales difficultés liées au travail et les adaptations possibles du poste de travail,
- évaluer, en concertation avec le travailleur, la nécessité d'engager une démarche de maintien en emploi et de concertation avec le médecin traitant, le(s) spécialiste(s) et, éventuellement, le médecin conseil et/ou les acteurs du maintien en emploi.

**MESURES COLLECTIVES ET INDIVIDUELLES POUR LA PRÉVENTION DU RISQUE LOMBAIRE LIÉ AUX MMC ET LE MAINTIEN DANS L'EMPLOI DES TRAVAILLEURS EXPOSÉS AUX MMC ET SOUFFRANT DE LOMBALGIE**

Il est recommandé de:

- privilégier la réduction des contraintes des situations de travail à la source,
- décliner la prévention intégrée des risques liés aux MMC à l'échelle de l'entreprise et de la branche professionnelle, notamment pour les très petites entreprises.

▪ **Interventions de prévention primaire et secondaire**

Il est recommandé d'encourager les employeurs à mettre en place des projets d'ergonomie participative (associant employés, encadrement, employeur) pour surveiller les indicateurs liés aux lombalgies, identifier et contrôler les facteurs de risques lombaires liés aux MMC, améliorer les conditions de travail et développer la culture de prévention dans l'entreprise.

Les interventions multidimensionnelles, combinant de manière simultanée, une composante éducative, une intervention sur l'organisation du travail, le contenu des tâches ou les conditions de travail, associées ou non à un entraînement physique, sont recommandées.

▪ **Interventions de prévention tertiaire**

L'équipe pluridisciplinaire de santé au travail doit promouvoir la mise en place par l'entreprise de stratégies de prévention de la désinsertion professionnelle chez les travailleurs en arrêt de travail.

Ces interventions de prévention doivent comporter plusieurs volets :

- une coordination précoce des prises en charge médicale et socioprofessionnelle,
- une intervention ciblant le travailleur : programme de réadaptation fonctionnelle incluant un reconditionnement physique intensif, un accompagnement et un retour précoce, progressif et programmé au travail,
- une intervention sur l'organisation du travail, le contenu des tâches et les conditions de travail visant à supprimer ou réduire l'exposition aux facteurs de risques lombaires et à augmenter les marges de manœuvre des travailleurs.