



LES LOMBALGIES, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les lombalgies sont des douleurs courantes du bas du dos.

Elles résultent généralement d'un effort excessif, d'un mouvement brutal ou extrême, d'une chute...

Le plus souvent, la douleur est d'origine musculaire ou ligamentaire.

Les contraintes professionnelles peuvent jouer un rôle déterminant dans leur survenue. La manutention, les vibrations, les chutes de plain-pied et le travail physique lourd sont des facteurs de risque avérés.

Au-delà de la crise aiguë, le risque majeur de la lombalgie, c'est de durer et de se répéter.

Or, les contraintes physiques et psychosociales du travail sont des facteurs de risque reconnus de passage à la chronicité.

L'entreprise est particulièrement bien placée pour favoriser une action précoce pour prévenir la survenue des lombalgies et favoriser le maintien au travail des salariés lombalgiques.

- **Lombalgie** : Douleur de la région basse du dos d'intensité et d'étendue variables.

Il peut s'agir d'une simple lourdeur, d'une gêne au mouvement ou d'une douleur franche. Elle peut être très localisée ou diffuse sur l'ensemble de la zone. La plupart du temps, elle guérit en quelques jours à quelques semaines. Si elle dure plus de 3 mois, elle est considérée comme chronique.

- **Lumbago** : Douleur lombaire intense, d'apparition brutale, qui bloque le mouvement.

- **Sciatique/cruralgie** : Il arrive qu'une atteinte lombaire crée des douleurs, une gêne dans les membres inférieurs, dues à une irritation des racines nerveuses issues de la colonne lombaire.

- **Contraintes psychosociales** : Relations au travail difficiles, contraintes de rythme, monotonie dans le travail, manque d'autonomie...

Les lombalgies en chiffres

Près de

4 personnes 5

souffrent un jour de lombalgies.



La lombalgie est le **2^e motif de recours au médecin** traitant et la **3^e cause d'admission en invalidité** pour le régime général.



20% des accidents du travail ont pour motif une lombalgie liée à la manutention manuelle (50%) et à des chutes (10%).



12 millions de journées de travail



seraient perdues chaque année en France à cause des lombalgies.

Accidents du travail, maladies professionnelles, absentéisme, chaque entreprise redoute ces maux associés aux lombalgies et leurs corollaires sur l'activité :

- coût humain,
- inquiétude des salariés,
- chute de la productivité,
- remplacements,
- désorganisation,
- perte de savoir-faire,
- pertes financières,
- augmentation des cotisations accidents du travail / maladies professionnelles,
- impact sur l'image de l'entreprise.

L'entreprise a un rôle à jouer pour éviter ces situations.





QUE PEUT FAIRE L'ENTREPRISE? SUR QUI S'APPUYER? COMMENT FAIRE?

La responsabilité de l'entreprise

Les lombalgies ne doivent plus être une fatalité.

L'entreprise a un rôle majeur à jouer pour éviter la survenue d'une lombalgie et son évolution vers la chronicité, qui peut éloigner durablement le salarié de son travail.

Des conditions de travail inadaptées favorisent la survenue des lombalgies et leur passage à la chronicité et risquent de générer un handicap.

Il convient tout d'abord de **supprimer les facteurs de risque de lombalgie au travail** ou, si ce n'est pas possible, de les réduire au maximum et d'évaluer régulièrement l'efficacité des mesures de prévention.

Il est également important que **les salariés exposés à ce risque soient informés et formés**.

Mettre en œuvre une démarche de prévention des troubles musculosquelettiques, et donc des lombalgies, est indispensable. N'hésitez pas à demander conseil au service de prévention et de santé au travail ou au service de prévention de votre Carsat/CGSS/Cramif.

La protection et la promotion de la santé au travail des salariés sont des composantes importantes de la responsabilité sociale de l'entreprise.

En démontrant son implication dans la promotion de la santé de ses salariés, l'entreprise va aussi améliorer son dialogue social, son image en interne et en externe, tout en recherchant de meilleures performances économiques.

Accueillir le salarié lombalgique en impliquant tous les acteurs de l'entreprise

Acteurs internes : tous concernés

- **Tous les services de l'entreprise** participent à l'élaboration et à la création des conditions matérielles, organisationnelles et psychologiques de travail adaptées, favorisant le maintien et le retour dans l'entreprise d'un salarié lombalgique.
- **La hiérarchie**, en particulier l'encadrement direct que l'on oublie trop souvent, est en première ligne pour accueillir le salarié et veiller à ce que ses tâches soient en cohérence à la fois avec ses capacités physiques et avec les objectifs de production.
- **Les instances représentatives du personnel**: la gestion des problèmes de santé avec les représentants du personnel est un axe fort du dialogue social dans l'entreprise.
- **Le service de prévention et de santé au travail** est un partenaire essentiel dans l'aménagement des postes de travail et la mise en place de postes respectant le « cadre vert ».

Chaque acteur pourra envisager le recours à des appuis extérieurs.

Acteurs externes : ils peuvent vous aider

- **Les services de prévention des caisses d'assurance retraite et de la santé au travail** (Carsat/CGSS/Cramif) peuvent apporter des informations, conseiller, former et aider dans l'intervention. Une aide financière peut être apportée sous certaines conditions.
- **Il peut s'avérer utile de faire appel à un expert extérieur** : consultant ergonomiste, intervenant en prévention des risques professionnels (IPRP), etc.

4 idées fortes pour protéger vos salariés des lombalgies



Reconnaître la douleur

La douleur n'est pas proportionnelle à la gravité des lésions. Cependant, quand elle s'installe, toute activité physique devient pénible, voire impossible. Une prise en charge adaptée, à la fois médicale et par l'entreprise, est nécessaire.



Favoriser le retour au travail

Pour aider un salarié lombalgique, il faut lui permettre de bouger. C'est le mouvement qui soigne, car c'est par le mouvement que le corps se muscle et se répare. Il faut permettre au salarié lombalgique de rester au travail, ou de s'arrêter le moins longtemps possible. Pouvoir revenir au travail dans certaines conditions va le remettre en confiance.



Améliorer les conditions de travail pour tous

Réduire le risque de lombalgie pour tous vos salariés contribue à l'amélioration des conditions de travail. Une telle démarche contribue à la performance de l'entreprise.



Adapter le poste de travail

Pour pouvoir reprendre (ou poursuivre) son travail, le salarié lombalgique doit se sentir attendu et soutenu. À partir de l'analyse des situations de travail, l'entreprise doit adapter les postes de travail. Des postes « cadre vert » qui respectent les conditions de travail et les contraintes physiques et psychosociales acceptables pour un salarié lombalgique doivent exister dans l'entreprise. Ils seront élaborés à partir d'une démarche participative regroupant différents acteurs des services (de prévention et de santé au travail, des méthodes, des ateliers concernés...) et validés avec les partenaires sociaux.

Le cadre vert

La reprise du travail participe au soin mais elle doit être adaptée.

L'INRS propose un « cadre vert » qui définit un environnement et limite les contraintes présentant des risques pour l'appareil locomoteur et le dos. À partir de ce référentiel, l'entreprise construit ses postes avec sa propre méthode.

La mise en place de ce cadre vert traduit une volonté de protéger et promouvoir la santé des salariés. Elle implique l'accord de l'ensemble des partenaires sociaux et la participation de tous les acteurs de l'entreprise.

Ce cadre doit devenir un objectif pour l'entreprise et entraîner une démarche générale de prévention pour éviter l'apparition des lombalgies.

Il est important pour le salarié et son médecin traitant de savoir que des postes verts existent dans l'entreprise. Celle-ci a intérêt à communiquer en interne et vers l'extérieur à ce sujet.

Pour en savoir plus

Dossier et brochures disponibles sur www.inrs.fr

- Dossier web Lombalgies
- Le cadre vert pour prendre en charge un salarié lombalgique, ED 6333
- Travail et lombalgie. Du facteur de risque au facteur de soin, ED 6087
- Mal au dos. Osez bouger pour vous soigner, ED 6040



Institut national de recherche et de sécurité
pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles
65, boulevard Richard-Lenoir 75011 Paris • Tél. 01 40 44 30 00 • info@inrs.fr

Édition INRS ED 6444

1^{re} édition • octobre 2021 • 3 000 ex. • ISBN 978-2-7389-2677-7
Design graphique : Blue Graphic Sabine Phocas
Illustrations : Florimond Mochel
Impression : Corlet

www.inrs.fr

YouTube

