



Postures contraignantes

A genou, les bras en l'air, en extension, dos en flexion ou en torsion : certaines postures de travail peuvent dans un premier temps être inconfortables avant de devenir fatigantes, usantes, puis générer des troubles musculo-squelettiques (TMS).

Des solutions simples et pratiques peuvent limiter les effets d'usages définis comme un **facteur de pénibilité**.

Un bon matériel, des équipements adéquats, un rythme adapté, des postes de travail aménagés sont autant d'actions de prévention à mettre en œuvre pour réduire certaines postures pénibles.



Même si le facteur de risque professionnel lié aux postures pénibles a été retiré du dispositif de compte professionnel de prévention (C2P) en 2017, la définition des postures pénibles est toujours définie par la réglementation. Elle recouvre :

- Le maintien des bras en l'air à une hauteur située au-dessus des épaules
- Les positions accroupies
- Les positions à genoux
- Les positions nécessitant une torsion du torse de 30 degrés. On entend par torsion, une rotation du torse pour atteindre quelqu'un ou quelque chose, un objet ou un outil par exemple.
- Les positions du torse fléchi à 45 degrés

Les postures contraignantes ou prolongées constituent des facteurs de risques de TMS à l'origine de maladies professionnelles indemnisées par le Régime Général. Leur progression ne se dément pas depuis plusieurs années.

Les appuis prolongés sur le genou, le coude ou la main peuvent conduire à des affections périarticulaires (hygromas du genou et du coude, épicondylite, canal carpien...) reprises dans le tableau 57 des maladies professionnelles.

LES OBLIGATIONS DE L'EMPLOYEUR

Les risques liés aux postures contraignantes doivent être inclus dans le **Document Unique**. Comme pour les autres risques identifiés dans le DUER (Document unique d'évaluation des risques), c'est sur la base d'un plan d'action, que l'entreprise trouvera les moyens de prévention, collectifs ou individuels, permettant de réduire l'exposition des salariés.

Selon l'article R. 4541-8 du Code du Travail, l'employeur doit également prévoir une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution des manutentions manuelles (gestes et postures ou PRAP, que le CERIB peut dispenser) ainsi qu'une information sur les risques encourus.

Postures contraignantes

LES ACTIONS DE PREVENTION

La solution la plus efficace, selon les principes généraux de prévention, consiste à éviter les situations les plus difficiles et viser leur suppression par un changement de méthodes.

Lorsque cela n'est pas possible, il convient d'explorer les pistes suivantes :

MESURES TECHNIQUES

Aménager le poste de travail en hauteur	Aménager les stockages en atelier	Poste surélevé
<p>Disposer de plates-formes facilement réglables ou de marche pieds.</p>  <p>Surélévation du poste de travail sur un carrousel de vousoirs</p> 	<p>Faute d'un aménagement correct, l'opérateur doit pénétrer dans un espace restreint et se baisser pour pouvoir sortir la pièce nécessaire.</p> <p>> aménager des stockages à plat ou en racks.</p> 	<p>Aménager des supports à "hauteur d'homme" (évite le dos courbé et les torsions).</p>  

Postures contraignantes

ADAPTER LES OUTILS POUR LIMITER LES EFFORTS

Matériels limitant ou améliorant les postures à genoux	Matériels limitant les postures bras levés ou dos courbé	Accessoires permettant de mettre les matériaux et outils à niveau
 	<p>Rallonge pour pistolet de rétractation</p>  <p>Rallonge pour ligatureuse</p>  	<p>Desserte pour ferrailles</p>  <p>Porte outil (pistolet à mastic)</p> 

Postures contraignantes

MESURES ORGANISATIONNELLES

Favoriser la polyvalence et accompagner les opérateurs

- **Éviter la spécialisation d'opérateurs sur certaines tâches** pour éviter le cumul de plusieurs facteurs défavorables (y compris les postures) ;
- **Favoriser les rotations de tâches et/ou de poste** ;

INFORMER ET FORMER LE PERSONNEL

Former l'encadrement et les opérateurs

Dispenser une formation **PRAP** (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique) lui permettant :

- de mieux appréhender les enjeux de la prévention des risques liés aux postures contraignantes (fatigue inutile, absentéisme, accidents, maladies professionnelles, meilleure connaissance des causes et des effets) ;
- d'observer le poste de travail pour identifier les difficultés existantes ;

Informers les opérateurs

Faire bénéficier aux opérateurs dont l'activité comporte des travaux dans des postures ou positions défavorables (ou manutentions manuelles) d'une information sur les risques qu'ils encourent et d'explications sur :

- les modes opératoires et mesures de prévention définis dans l'entreprise ;
- l'utilisation des moyens d'aide à la manutention fournis par l'entreprise et les possibilités de recours à des moyens mécaniques ;
- l'utilisation des équipements de travail, y compris des équipements de protection individuelle (tels que les genouillères) et des aménagements de poste de travail mis en œuvre.

METTRE A DISPOSITION LES EPI ADEQUATS

L'appui sur les genoux prolongé, peut-être à l'origine d'une maladie professionnelle appelée **hygroma du genou**.

L'utilisation d'équipements spécifiques permet de diminuer l'intensité des pressions exercées au niveau des genoux et d'améliorer leur répartition.

