

Une lésion attribuable à un travail répétitif



Qu'est-ce qu'une lésion attribuable à un travail répétitif?

Une lésion attribuable à un travail répétitif (LATR) est une blessure qui survient quand une personne fait très fréquemment un même mouvement, ce qui génère une tension dans son corps. Les LATR touchent généralement les muscles, les nerfs et les tendons et, en particulier, les poignets, les coudes, le cou et les épaules. Elles se manifestent par des douleurs, de la rigidité, des engourdissements ou une faiblesse dans la partie touchée. Les personnes qui en souffrent sont le plus souvent celles qui utilisent beaucoup un clavier d'ordinateur ou des outils de manière répétitive, ou qui répètent très souvent un même mouvement pour leur travail.

Qui sont les personnes touchées?

Auparavant, les LATR s'observaient beaucoup chez les athlètes, mais elles touchent désormais les travailleuses et travailleurs dans de nombreux domaines, du personnel de bureau à la main-d'œuvre manuelle. Si elles ne sont pas décelées à temps, ces blessures, qui sont souvent négligées, peuvent s'aggraver et même entraîner des dommages permanents.

Les causes

Les LATR peuvent être provoquées par :

- des mouvements répétitifs rapides;
- des mouvements qui demandent un effort musculaire important;
- une position statique, sans appuis adéquats.

Les LATR sont souvent causées par la façon dont on travaille. Ainsi, les membres du personnel d'entretien qui doivent exercer une certaine force de manière répétitive et dans des positions qui ne sont pas naturelles sont à risque, tout comme les personnes qui utilisent pendant de longues périodes un clavier qui n'est pas ergonomique ou qui travaillent sans repose-poignet.

Par ailleurs, les outils et les postes de travail sont souvent conçus pour une stature « moyenne » et ne conviennent pas à tous les corps. Les personnes qui n'ont pas cette stature moyenne doivent donc travailler dans des positions qui ne sont pas naturelles, ce qui accroît la tension générée sur leur corps et peut provoquer de graves blessures musculaires et squelettiques.

Enfin, les LATR sont aussi causées par un travail trop intense, trop rapide ou trop répétitif, l'usage d'un équipement en mauvais état ou trop vieux, le stress, les longues heures de travail, le manque de formation et la vibration des outils et des machines.

Symptômes

Les symptômes des LATR vont de l'inconfort à la douleur intense, en passant par des engourdissements, des fourmillements, de l'enflure et de la faiblesse musculaire. Parfois, la douleur est plus intense la nuit. Il importe de signaler ces symptômes le plus tôt possible pour faciliter la prévention et le traitement.

Risque de blessures multiples et d'aggravation

Une personne qui souffre d'une LATR dans une partie du corps risque de se blesser ailleurs. Si par exemple son travail lui cause des douleurs aux poignets ou aux mains, elle sera tentée de changer sa façon de bouger pour éviter d'avoir mal, mais elle risque alors de se blesser aux avant-bras et aux épaules.

Il arrive souvent aussi qu'une personne blessée essaie de travailler malgré la douleur, sans savoir que cette dernière est causée par son travail. Sa blessure risque alors d'empirer.

Problèmes connexes

Une LATR, c'est sérieux et la douleur peut durer longtemps. Malheureusement, comme la lésion est difficilement visible, on ne croit pas toujours les personnes qui disent souffrir. En fait, même si la douleur disparaît parfois au repos, elle revient souvent dès le retour au travail, d'où l'impression que les personnes se plaignent sans raison. Il arrive aussi que leurs collègues ne trouvent pas le travail si difficile et jugent que les personnes blessées imaginent la douleur.

Selon certains médecins, les femmes seraient plus vulnérables aux LATR, probablement parce qu'elles sont plus nombreuses à exercer des tâches répétitives (travail à l'ordinateur ou ménage, p. ex.). En outre, beaucoup d'outils sont conçus pour les mains d'un homme de taille moyenne, et non pour celles, souvent plus petites, des femmes, qui sont donc plus exposées à ce genre de blessure.

Comment prévenir les LATR?

La prévention des LATR passe par un programme complet, qui doit notamment comprendre les éléments suivants.

- Sensibilisation : les travailleuses et travailleurs doivent connaître les causes des LATR et apprendre à en repérer rapidement les symptômes.

- Système permettant de signaler les premiers symptômes : les travailleuses et travailleurs doivent signaler immédiatement la douleur ressentie et ne pas simplement essayer de composer avec elle.
- Période de repos : pour guérir, il faut d'abord cesser les mouvements répétitifs qui causent la LATR et ne pas précipiter le retour au travail. Autrement, on risque d'aggraver les blessures.
- Modification du travail : il peut s'agir par exemple d'alterner les tâches, de prendre des pauses plus fréquentes ou de changer la façon dont le travail est fait pour éviter les mouvements répétitifs.
- Inspection et adaptation des aires de travail : observer la façon dont un travail est accompli et adapter les outils ou les postes de travail en fonction des personnes qui les utilisent.

POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS :

Service de santé-sécurité au travail du SCFP national 1375 boul. St-Laurent, OTTAWA, ON K1G 0Z7
Tél. : (613) 237-1590 Téléc. : (613) 237-5508 Courriel : sante_securite@scfp.ca