

Postures pénibles

Facteur de pénibilité

Définition

Les « postures pénibles » sont définies comme des positions forcées ou prolongées des articulations.

Les postures forcées sont celles qui comportent des angles extrêmes des articulations (ex : le bras au-dessus de la ligne des épaules est une posture extrême

pour l'épaule). Le maintien de position(s) articulaire(s) durant des périodes prolongées (posture des bras sans appui, maintien prolongée d'une posture accroupie ou le dos penché en avant, ...) génère des contraintes physiques locales et globales.

Identification des postes concernés par les postures pénibles

Les postes concernés sont ceux dont au moins une situation de travail expose aux postures pénibles **plus de la moitié du temps de travail**.

Afin de repérer ces situations de travail dans votre établissement vous devez vous référer au document unique d'évaluation des risques (DUER), à la fiche d'entreprise, aux fiches de poste et aux observations de poste (études de poste du service de santé au travail, visite du CHSCT...).

▮ Ces situations de travail peuvent être (liste non exhaustive) :

- Soins aux patients/résidents (pansements, toilettes, transferts...)
- Activité au bloc opératoire (chirurgie, obstétrique, aide opératoire)
- Brancardage
- Gestion du linge (livraison, transport, entretien...)
- Gestion des déchets
- Logistique (produits pharmaceutiques, consommables...)
- Entretien des locaux (ménage), réfection des lits
- Gestion des archives
- Nettoyage du matériel (fauteuil roulant, brancard...)
- Maintenance
- Activités en cuisine (préparation, service des repas et plonge)
- ...



Démarche d'évaluation de l'exposition

Seuils réglementaires de pénibilité

Au titre du critère « contraintes physiques marquées », l'alinéa 1° de l'article D. 4161-2 fixe les seuils d'exposition pour le facteur « postures pénibles » :

Seuil de pénibilité (décret n° 2014-1159 du 9 octobre 2014)		
Action ou situation	Intensité minimale	Durée minimale
Maintien des bras en l'air à une hauteur située au-dessus des épaules ou positions accroupies ou à genoux ou position du torse en torsion à 30 degrés ou positions du tronc fléchi à 45 degrés		900 heures par an

Appréciation collective de l'exposition

Dans un premier temps, lister les postes de travail à priori concernés par les seuils réglementaires de pénibilité des postures pénibles.

Pour cela se référer au document unique d'évaluation des risques, à la fiche d'entreprise, aux fiches de poste.

Pour chacun de ces postes, à partir de l'analyse des situations de travail et des mesures de prévention existantes (Voir Outils p.3), établir un recueil des données collectives nécessaire à l'évaluation de la pénibilité.

1. Lister les tâches effectuées à chaque poste de travail concerné

Ce prérequis indispensable à l'évaluation se fait en interrogeant l'encadrement de terrain (cadre de soin, responsable de service...) et en s'appuyant sur les fiches de poste, études de poste, plannings...

2. Lister les mesures de prévention organisationnelles, collectives et individuelles existantes au poste

Voici quelques exemples de mesures de prévention (**mesures techniques et organisationnelles**)

- ▶ Rotation de postes afin de varier les postures.
- ▶ Organisation de l'espace de travail pour que le travailleur ait suffisamment d'espace pour se déplacer, changer de position et éviter tout mouvement de torsion, de flexion ou d'extension du tronc et de l'avant-bras (espace suffisant autour du lit).
- ▶ Distances à parcourir réduites au minimum.

- ▶ Mise à disposition de tables de travail, de lits et de sièges réglables. Un bon réglage permet d'exécuter les tâches dans des positions moins contraignantes. Formation des patients/résidents au réglage du matériel.
- ▶ Aménagement des lieux de stockage.
- ▶ Conception des postes et choix des équipements permettant de réduire les postures pénibles.
- ▶ Organisation du poste de travail afin de ne plus lever les bras au-dessus des épaules.
- ▶ Réduction de l'amplitude des mouvements, respect des angles articulaires de confort (ex : placer le matériel à proximité du salarié).
- ▶ Alternance des tâches à forte et à faible contrainte.
- ▶ Changements de position favorisés (le maintien d'une position assise ou debout pendant l'exécution des tâches constitue une source fréquente d'inconfort et de fatigue).
- ▶ Dans tous les cas, tester les nouvelles solutions techniques et organisationnelles avant leurs généralisations.
- ▶ Respect des pauses permettant aux travailleurs de récupérer.
- ▶ Retours d'expériences : évolution et partage des bonnes pratiques de prévention. Mise en place des protocoles de bonnes pratiques (manipulation, soins...).
- ▶ Formation et sensibilisation du personnel avec recyclage (PRAP), professionnalisation du personnel (formations adaptées au métier).
- ▶ Réduire la durée des postures statiques.
- ▶ Effectif suffisant.
- ▶ Entretien du matériel.



3. Préciser les résultats collectifs d'exposition au facteur postures pénibles : Les outils

Il est nécessaire pour cette étape de réaliser des observations de postes sur le terrain en choisissant pour chaque poste celui dont les situations de travail sont les plus exposantes **au cours d'une journée de travail représentative**.

- ▮ Lister les situations de travail effectuées par ce salarié engendrant des postures pénibles.
- ▮ Évaluer par l'étude de poste la durée de la situation de travail.

- ▮ Comptabiliser le nombre de fois où cette situation de travail est effectuée dans une journée, pour obtenir la fréquence journalière.
- ▮ Pour chaque situation de travail, estimer le temps d'exposition aux postures pénibles. Cette estimation peut être approximative ou chronométrée.
- ▮ Faire la somme des temps d'exposition aux postures pénibles.
- ▮ Multiplier cette somme par le nombre de jours travaillés par an.

Nous vous proposons de vous aider de l'outil suivant

Grille d'aide à l'évaluation des postures pénibles

Exemple d'évaluation des postures pour plusieurs situations de travail

Situation de travail	Maintien des bras en l'air (hauteur au-dessus des épaules)	Position accroupie ou à genoux	Torsion du tronc 30°	Flexion du tronc 45°	Moyen de prévention existant et utilisé		Durée de la situation de travail (en minutes)	*Durée d'exposition aux postures cochées (en minutes)	Fréquence quotidienne de la situation de travail	Temps d'exposition global aux postures cochées (en minutes)	Commentaires
					Oui	Non					
Situation 1	Toilette au lit		x	x		x	15	4,5	10	45	On estime la durée de la toilette à 15 minutes et le temps d'exposition global aux postures à 30% de la durée de la toilette
	Toilette au lit		x		• Mise à bonne hauteur du lit réglable • Travail en binôme		15	1,5	10	15	La posture penchée à 45° n'est plus présente en cas de mise en place de mesures de prévention
Situation 2	Pansement	x	x	x		x	20	20	5	100	Lors des pansements l'infirmière est toujours dans une des 3 postures pénibles
	Pansement		x		• Pansement au moment où les patients sont au lit • Installer la zone à panser à bonne hauteur		20	10	5	50	Avec les mesures de prévention, il ne persiste que la posture pénible «torsion du tronc à 30°» On estime la durée d'exposition à cette posture à 50% de la durée du soin
Situation 3	Prise de sang		x	x		x	5	5	15	75	
	Prise de sang		x		Installer le patient/résident correctement		5	2,5	15	37,5	Avec une bonne installation du patient, il n'y a plus de flexion du tronc à 45° On estime la durée d'exposition à la posture torsion du tronc 30° à environ 50% de la durée de la prise de sang
Situation 4										0	
										0	
Situation 5										0	
										0	
Temps d'exposition totale postures pénibles (situation 1 + situation 2 + ...) par jour SANS prévention										220	
Temps d'exposition totale postures pénibles (situation 1 + situation 2 + ...) par jour AVEC prévention										102,5	

*Peut être chronométrée

Temps d'exposition total annuel (h) = Temps d'exposition Total par jour (h) x Nbre de jours travaillés par an

Si la durée totale annuelle est supérieure ou égale à 900 h / an, alors le poste est considéré comme pénible au sens de la réglementation **pour ce qui est des postures pénibles**.

4. Synthèse des expositions à la pénibilité

Pour chacun de ces postes, à partir de l'analyse effectuée grâce aux deux outils précédents, établir un recueil des données collectives nécessaire à l'évaluation de la pénibilité. Ce recueil pourra se

faire dans un tableau regroupant les 10 facteurs de pénibilité (cf. tableau 1 du Guide général). Ce tableau devra être annexé au Document unique d'évaluation des risques.

Effets sur la santé en cas d'exposition au risque

► Toute posture du corps forcée ou prolongée peut entraîner progressivement :

- des troubles musculo-squelettiques (TMS), qui se traduisent par de la fatigue, des douleurs et des lésions de l'appareil locomoteur notamment au niveau du cou, des épaules, des coudes, des poignets, des mains, du dos. La fatigue musculaire peut se généraliser en cas de postures très pénibles ;
- des douleurs qui sont le résultat d'atteinte des tendons (ex : tendinites), péri-articulaires (ex : hygromas coudes, genoux), des nerfs (ex : syndrome du canal carpien), les lésions sont essentiellement des ruptures tendineuses ;
- des maladies professionnelles en lien avec les postures forcées ou prolongées sont principalement reprises dans le tableau n° 57 « Affections péri-articulaires provoquées par certains gestes et postures de travail ».



Pour aller plus loin dans la prévention

Au-delà des seuils réglementaires fixés par le décret pénibilité, il est nécessaire de mettre en place toutes les mesures de prévention adaptées aux postes de travail qui comportent des postures pénibles.

À la suite de l'évaluation des risques réalisée pour chaque poste, les éléments de prévention seront à consigner dans le document unique d'évaluation des risques (mesures techniques, organisationnelles) voir chapitre (p. 3).

La prévention ne saurait se limiter aux seuils de pénibilité.

Différentes pathologies peuvent être reconnues au titre de la maladie professionnelle dans le cadre de la manutention de charges :

Tableau 57 « Affections péri-articulaires provoquées par certains gestes et postures de travail »

Tableau 79 « Lésions chroniques du ménisque... »

Au regard de la réglementation (Articles R 4541-3 à Art. R 4541-9 du Code du travail), il y a obligation pour l'employeur, de mettre en œuvre les principes généraux de prévention et d'évaluer les risques pour la santé et la sécurité des travailleurs et transcrire le résultat de cette évaluation dans le document unique d'évaluation des risques permettant d'établir un plan d'action.

S'agissant des postures pénibles, l'employeur doit en réduire autant que possible la contrainte posturale et lorsque celle-ci ne peut être évitée, de prendre toutes les mesures adaptées pour éviter les conséquences pour la santé du salarié.

Ainsi il doit être pris en compte des **facteurs aggravant la contrainte posturale** :

- **Facteurs liés aux locaux de travail :**

- Espace de travail inadapté (exigu, lit difficilement accessible...)

- **Facteurs d'ambiance :**

- Ambiance froide ou chaude
- Éclairage

- **Facteurs organisationnels**

- Tenue de travail inadaptée
- Matériel difficile d'accès ou inadapté
- Mobilier inadapté (encombrement de la pièce...)
- Interruption des tâches
- Planification des tâches inadaptée
- Durée de maintien de la posture
- Mauvaise adhésion aux soins des patients/résidents
- Port de charge associé
- Cadence rapide
- Gestes répétitifs
- Stress



Recommandations :

Selon les résultats successifs des enquêtes SUMER, il n'existe pas de posture idéale. En fonction de la durée, de la répétitivité des postures et du type d'activité, chacun perçoit les limites des postures qu'il adopte. La plus grande prudence est recommandée dans l'utilisation des valeurs seuils. Les postures contraignantes ne représentent qu'un des facteurs de troubles musculo squelettiques.



Bibliographie

- ▶ Pénibilité au travail. Ce qu'il faut retenir. INRS 7/06/2016
- ▶ Prévention des TMS dans les activités d'aide et de soins en établissement. R 471 CRAMIF
- ▶ ED 60 99 Conception et rénovation des EPHAD, bonnes pratiques de prévention. INRS 2013
- ▶ Étude de la charge physique du personnel soignant. Analyse du travail des infirmières et aides-soignantes dans 10 services de soins. INRS
- ▶ Soignants des risques professionnels, des pistes de prévention. Vidéo INRS janv 2009
- ▶ www.preventionpenibilite.fr site internet

