

## Plein le dos

Dans le langage courant, en avoir plein le dos est synonyme de charge. Bien souvent, on ne parle de son dos que lorsqu'on en souffre.

Élément essentiel de l'anatomie de tous les vertébrés, le dos est, chez l'homme, exposé à des contraintes particulières liées à la position debout. Dès le réveil, il est soumis à des pression est à des mouvements. Tout se passe en général fort bien. Cependant, entre 6 et 9 personnes sur 10 - les résultats sont très variables selon les études menées dans ce domaine - se plaignent au moins une fois dans leur vie de douleurs dorsales. Heureusement, la plupart de ces épisodes douloureux sont passagers et se résolvent le plus souvent, spontanément ou après un traitement simple, comme le repos, par exemple.

Les douleurs du dos sont surtout localisées dans la région cervicale (cervicalgie)

Au niveau cervical la douleur est avant tout liée à une fatigue des muscles qui soutiennent la tête ou les épaules.

et dans la région lombaire (lombalgie).

Certaines postures imposent un travail prolongé des muscles, même si l'effort demandé est faible, le fait qu'il soit maintenu longtemps peut entraîner la fatigue. Un geste du bras nécessite le blocage de l'épaule, donc la contraction des muscles du cou. La saisie de données sur un ordinateur ou un travail sur machine à coudre sont, lorsqu'ils sont prolongés, des exemples d'activités qui engendrent ce type de fatigue. Celle-ci se traduit par une gêne au mouvement, une sensation de lourdeur qui peut aller jusqu'à une douleur franche et, parfois, aboutir à un torticolis.

Au niveau lombaire, les douleurs sont liées aux fortes contraintes qui agissent sur la colonne lombaire et sur les muscles qui la maintiennent. Cette contrainte est caractérisée par la compression des disques et des vertèbres lorsqu'on soulève une charge ou que l'on est exposé à des vibrations. Les pressions les plus importantes s'exercent sur les quatrième et cinquième vertèbres lombaires et les disques intervétébraux correspondants. Ces deux derniers disques sont les plus souvent atteints, en raison de l'angle formé par la colonne lombaire et le sacrum et de la mobilité importante au niveau de cette zone, de la colonne lombaire. Cette zone s'appelle la charnière lombo-sacrée.

Les muscles du dos (muscles paravertébraux) travaillent continuellement pour positionner le corps ou le maintenir immobile. Ils peuvent exercer des forces très importantes pour soulever ou déplacer des charges.

A ces origines "mécaniques" s'ajoutent les origines dues aux stress durables et/ou répétés qui provoquent, entre autres, des contractions musculaires excessives.

La douleur, quelle que soit sa nature est déclanchée lorsque les capacités de la colonne vertébrale sont dépassées.

La prévention de ces douleurs passe par trois démarches : l'une qui est d'agir pour éliminer ou réduire l'exposition à des situations dangereuses : cette prévention est indispensable, mais tous les risques ne sont pas identifiables ou évitables. L'autre démarche est d'améliorer la résistance de la colonne vertébrale, non pour lui permettre de s'exposer à des contraintes plus importantes, mais pour augmenter sa marge de sécurité. Il vaut mieux travailler à 50% des limites maximales qu'à 80% de celles-ci. La troisième démarche est de prendre en charge le facteur stress en le gérant (gestion de stress).

- La colonne vertébrale peut souffrir dans toutes les situations de la vie, autant au travail qu'en dehors. Il est reconnu que les mauvaises postures ou les postures prolongées, les manutentions manuelles lourdes et l'exposition aux vibrations peuvent affecter et léser la colonne.

Les postures debout ou assise sont mauvaises lorsqu'elles doivent être tenues longtemps. La réduction des durées de maintien des postures est une solution pour réduire leurs répercussions. La position assise idéale n'existe pas mais, à chaque tâche correspond une posture optimale : l'aménagement de l'ensemble du poste de travail doit permettre à chaque salarié d'adopter le meilleur compromis possible entre ses caractéristiques propres (taille, poids, âge, confort personnel ...) et les conditions d'exécution de la tâche.

Interrompre une attitude du corps maintenue trop longtemps, pour bouger, s'étirer, marcher, est la meilleure façon de réduire les répercussions de cette attitude sur la colonne vertébrale.

Une réflexion sur l'ensemble de nos activités, autant au travail qu'en dehors, doit nous inciter à utiliser des pauses, même brèves, pour éventuellement réaliser quelques mouvements de décontraction. En plus des pauses et de l'alternance des activités, le réglage optimum des éléments des lieux d'activités, au travail et à la maison, doit être utilisé pour réduire la fatigue de notre colonne. La douleur que ressent un jardinier qui se relève après avoir passé une heure penché sur sa plate-bande est normale. Son dos signale juste qu'il en a assez fait. Il s'agit de fatigue musculaire et non de lombalgie vraie.

Une attitude prolongée particulière est la position couchée. Là encore, il n'existe pas de position idéale. La meilleure position pour dormir est celle dans laquelle on se trouve bien. Les matelas plats et durs nous permettent de bouger pendant notre sommeil. Ils évitent aussi à ceux qui dorment sur le ventre d'être trop cambrés durant le sommeil. Toutefois, il faut le savoir, un lit plat et dur ne guérit pas. A l'opposé, il ne faut pas dormir enfoncé dans un matelas qui va bloquer le corps toute la nuit dans la même position.

La manutention manuelle est fréquemment à l'origine d'accidents dorsaux, en particulier lombaires. C'est pourquoi le poids des charges manutentionnées ne doit pas dépasser 30kg pour es hommes et 15kg pour les femmes (norme Afnor x35-109). Cependant, les dangers de la manutention manuelle ne sont pas toujours liés à des poids de charges trop importants. Sachez-le, une bonne technique de manutention vous aidera à protéger votre colonne. Ses principes sont :

- réfléchir avant d'agir : "il faut porter avec sa tête avant de porter avec ses bras",
  
- se placer le plus près possible de la charge,
  
- garder le dos bien plat,
  
- fléchir les jambes et soulever à la force des cuisses,

Pour bien appliquer ces principes, il faut :

- un espace de manutention qui permette de se dégager de la charge à soulever pour placer son corps de façon optimale :
  
- des charges respectant les limites autorisées et des rythmes de travail adaptés :
  
- des cuisses et une paroi abdominale bien musclée.

La musculature abdominale, en se contractant, augmente la pression dans la cavité abdominale qui est alors rigidifiée et joue le rôle d'un tuteur en avant de la colonne. Ceci a pour conséquence de réduire l'effort des muscles du dos et la pression sur les disques intervertébraux.

Les vibrations transmises au tronc vont entrainer des cycles de compression-distention sur les disques et induire une fatigue accélérée de ces disques. Les vibrations peuvent également altérer les surfaces articulaires qui relient les vertèbres entre elles, du fait de chocs ou de frottements répétés entre ces surfaces. Enfin les vibrations qui sont des mouvements réguliers sont parfois entrecoupés de chocs liés aux imperfections des voies de circulation. Ces chocs sont souvent à l'origine de douleurs brutales.

La prévention des douleurs dorsales liées aux vibrations est avant tout de nature technique. L'amélioration des

suspensions des véhicules, des voies de circulation et l'adaptation de sièges à suspension aux véhicules en sont les éléments indispensables. Pour offrir plus de confort et d'efficacité, le siège doit permettre un réglage spécifique à chaque conducteur. Enfin l'entretien et le remplacement des sièges usagés sont indispensables à une prévention effective.

La prévention technique implique également la limitation des temps d'exposition aux vibrations d'autant plus que les vibrations sont très souvent associées au maintien d'une posture assise parfois inconfortable. Cette double contrainte ne peut être prolongée. Un arrêt toutes les deux heures pour s'étirer, bouger, marcher est indiqué, même s'il ne dure que quelques minutes.

Pour terminer, pensez à effectuer des mouvements de gymnastique du dos. Vous en trouverez dans de nombreuses revues spécialisées. Les méthodes de relaxation sont également recommandées pour : décontracter les muscles (effets rapides), la recherche de la tension optimum pour effectuer un mouvement, le rééquilibrage des forces, l'entretien de la ceinture abdominale (prévention).