



# LES TMS DU RACHIS LOMBAIRE

## EXEMPLE DE TMS À LA PRÉPARATION DE COMMANDE

Dans un entrepôt, les préparateurs de commande réceptionnent, trient et rangent des produits alimentaires en vue de leur distribution selon les commandes des clients.

Les produits arrivent sur des palettes parfois

très hautes et les modes de conditionnement sont variés : sacs, cagettes, cartons ...

Plusieurs salariés se plaignent de douleurs au dos et une salariée n'a pas pu reprendre son poste après un arrêt de travail long.

### LES CONSÉQUENCES POUR L'ENTREPRISE

Les manutentions sont inévitables dans ce type d'activité (dépalettisation, tri, rangement et reconditionnement). Une analyse des risques liés à la manutention manuelle est conseillée par le médecin du travail afin de permettre à l'entreprise de poursuivre son activité sans dégrader la santé des salariés.



## POURQUOI LA SITUATION DE TRAVAIL GÉNÈRE-T-ELLE DES TMS ?

### DES CHARGES UNITAIRES CONSÉQUENTES ET DES ESPACES RESTREINTS

Certains sacs ou cagettes de légumes pèsent plus de 20kg. Leur manipulation dans des espaces exigus oblige à adopter des postures penchées, déséquilibrées ou avec une rotation du tronc.

### LE TRAVAIL SUR PALETTE

Le déconditionnement de palettes posées au sol va induire des zones de prises au-dessus du niveau des épaules puis au niveau des pieds. Les 2/3 de la palette seront ainsi déconditionnés dans des zones de travail pénibles.

Le tri des produits effectué directement sur la palette ne permet pas de travailler à bonne hauteur.

### LE FILMAGE MANUEL DES PALETTES

Le filmage manuel est une opération contraignante pour le dos puisqu'elle conjugue un effort physique et un déplacement en étant penché vers l'avant. De plus, ce déplacement en cercle est générateur de chutes.

## LES CLÉS DE LA RÉUSSITE

Les échanges avec les salariés ont été déterminants pour proposer des solutions adaptées à la situation.

Pour limiter les efforts, l'entreprise a acheté des transpalettes à levée électrique. Cet investissement non négligeable a apporté une réelle amélioration des conditions de travail. Après un temps d'adaptation, les préparateurs n'envisageraient plus de travailler sans.

## LE POINT DE VUE MÉDICAL

La colonne vertébrale est constituée d'un empilement de structures rigides : **les vertèbres**. La mobilité du dos est rendue possible par l'existence de structures souples et déformables : **les disques**. La pression qui s'exerce sur les disques s'élève très vite avec le poids de la charge et surtout, avec le degré d'inclinaison du rachis :

- à 30° la pression est multipliée par 4,
- à 60° la pression est multipliée par 6,
- à 90° la pression est multipliée par 7,

d'où l'importance d'adopter d'emblée les bonnes postures.

Avec le temps, les disques se déshydratent naturellement et se fragmentent occasionnant des blocages (lumbagos), des douleurs (lombalgies ou sciatiques) pour des efforts de plus en plus minimes.

Les vibrations répétées peuvent également endommager le rachis lombaire.

Seules les sciatiques et cruralgies peuvent être reconnues en tant que maladies professionnelles (existence d'une hernie discale).

La durée de l'arrêt de travail est de l'ordre :

- d'une à deux semaines pour une lombalgie simple,
- de plusieurs semaines pour une lombo-sciatique,
- de plusieurs mois en cas d'intervention chirurgicale, avec possible inaptitude à la reprise du poste.

## EN CONCLUSION

Les ports de charges lourdes et ou répétées, les postures contraignantes et autres efforts physiques (tirer/pousser, changements de position fréquents, déplacements rapides...) sont fréquemment pourvoyeurs de gêne fonctionnelle, de douleurs voire d'accidents du travail.

Lorsque la suppression ou la mécanisation des manutentions ne sont pas envisageables, il reste des axes d'amélioration sur les charges elles-mêmes, le stockage, les accès, l'environnement, le matériel...

## LES TRANSFORMATIONS POUR AMÉLIORER LES CONDITIONS DE TRAVAIL

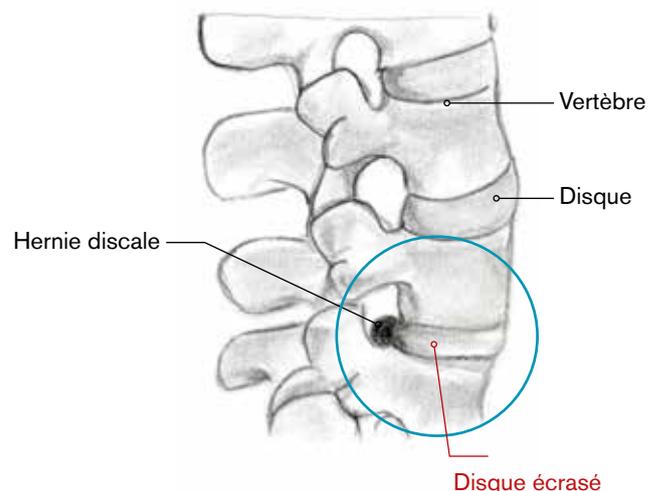
L'entreprise a un champ limité d'actions puisqu'une partie des contraintes vient des fournisseurs : la composition hétérogène des palettes et leur hauteur lui sont imposées. Toutefois elle a pu agir sur l'environnement de travail en :

- modifiant les rayonnages (Le premier niveau de rangement a été rehaussé par deux palettes),
- simplifiant certains flux,
- mettant à disposition le matériel adapté qui facilite les manutentions et le travail à hauteur.

Une réflexion a été menée avec l'équipe pour optimiser le rangement et ainsi limiter les reprises de produits.

L'achat d'une filmeuse est également en réflexion.

### SCHÉMA DU RACHIS LOMBAIRE



### Comment le STCS peut vous aider

- ✓ Assure la surveillance médicale des salariés
- ✓ Assiste l'entreprise dans sa démarche d'évaluation et de prévention
- ✓ Sensibilise les salariés sur les risques et les moyens de prévention
- ✓ Met à disposition des documents techniques en lien avec le service documentation

### FICHE INFOS TMS RACHIS LOMBAIRE – MAI 2017

Directeur de publication : B. BOISSEAU, Président de STCS • Comité de rédaction : Equipe pluridisciplinaire de STCS  
Conception et impression : L'Effet Papillon [www.effetpapillon.fr](http://www.effetpapillon.fr) - Imprimé sur papier recyclé