

Les lombalgies, c'est quoi ?

Ce sont des douleurs fréquentes du bas du dos qui résultent d'efforts excessifs, de mouvements brutaux ou extrêmes, d'une chute ...

Les contraintes au travail peuvent jouer un rôle important dans leur apparition ou leur aggravation. Après la crise aiguë, la lombalgie peut durer et se répéter ...

Soyez attentif aux signes précoces de votre dos tels que la fatigue, les gênes et les douleurs.

Agissez !

Le saviez-vous ?

Près de **4 personnes sur 5 souffrent un jour de lombalgie.**

Les lombalgies, les comprendre les prévenir, INRS 2009

25 % des travailleurs européens souffrent de maux de dos.

ECWS 2005

Au Luxembourg, **18,6 % des accidents du travail** touchent le **cou** et le **dos** et 11,9 % ont lieu pendant le transport manuel.

Statistiques AAA 2017

Qui peut vous aider ?

Votre médecin du travail

Tél : 40 09 42—1000

Site : www.stm.lu

Le service ergonomie du STM

E-mail : ergonomie@stm.lu

Site : www.stm.lu

Prévendos

Tél : 40 09 42— 1314

E-mail : prevendos@stm.lu

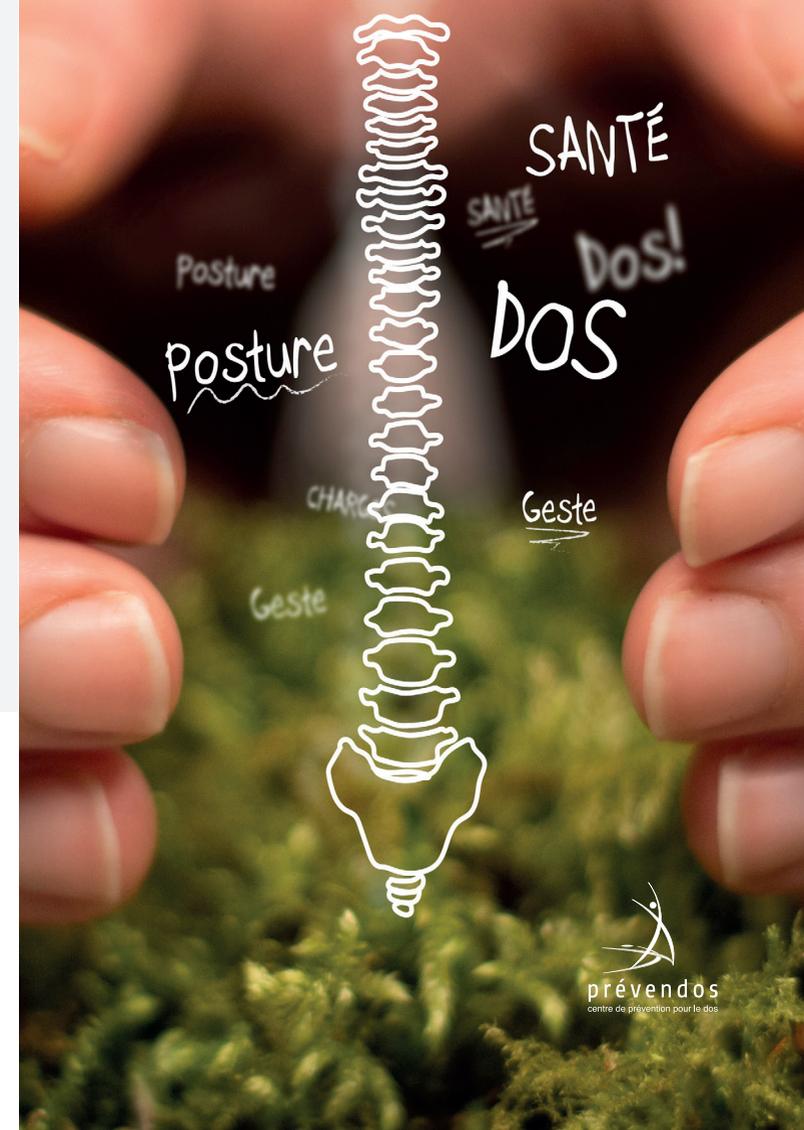
Site : www.prevendos.lu

Les travailleurs des entreprises non affiliées au STM peuvent demander une aide auprès de leur service de médecine du travail.



Octobre 2019

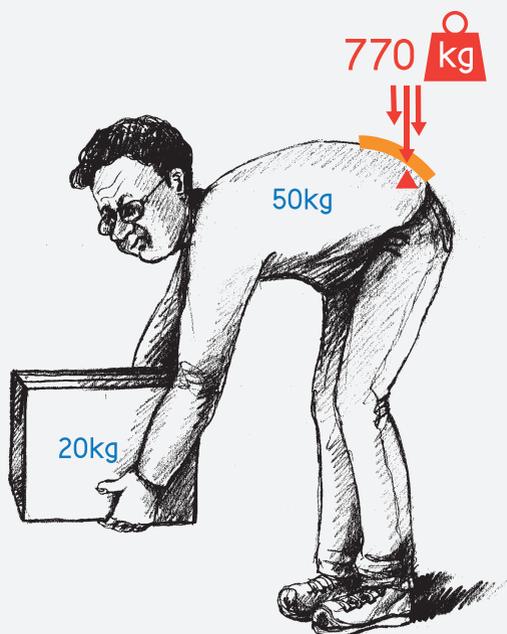
Respectez votre dos ...
Agissez !



Comment en arrive-t-on là ?

... en accumulant des mouvements défavorables. Les manutentions lourdes, les mouvements répétés du dos et son maintien en position fléchie, étendue ou tordue sur de longues périodes sont à l'origine de :

► contraintes importantes sur le disque,



► risques de lésions des autres structures tels que les muscles, articulations, ligaments, nerfs ...

Que pouvez-vous faire ?



Rapprochez-vous au maximum de la charge.



Si possible, placez-vous au-dessus, en positionnant les pieds écartés pour un bon équilibre.



APPRENEZ à utiliser votre corps en protégeant votre dos. Par exemple :

Gardez votre dos selon ses courbures naturelles (pour une répartition uniforme des pressions sur le disque).



Fléchissez les genoux pour atteindre la charge **et utilisez les jambes comme moteur du mouvement.**

Ces mouvements et gestes de prévention nécessitent un apprentissage et une répétition pour devenir automatique au travail. Prévendos organise ce type de formations en les adaptant à votre secteur d'activité.

<https://prevendos.lu/formations/>



OBSERVEZ votre situation de travail et vos équipements

Impliquez-vous et informez vos supérieurs des situations défavorables pour votre dos.

Proposez des pistes de solutions si vous en avez. Par exemple : mise à hauteur d'un plan de travail, achat d'un diable pour fûts ...

Le STM et son département ergonomie est à la disposition de votre entreprise pour l'aider dans la recherche de solutions.

www.stm.lu



À la maison, INVESTISSEZ dans votre dos

Bougez ! En pratiquant une activité physique régulière, vous agissez positivement sur la santé de votre dos. Des idées d'activités en fonction des saisons sont disponibles sur notre site Internet.

<https://prevendos.lu/4saisons/>

Bougez mieux ! Lors des activités de la vie de tous les jours, apprenez également à protéger votre dos.

Pour en savoir plus, visitez le site internet

www.prevendos.lu