



## POSTURES PENIBLES



### REGLEMENTATION / NORMES

**Article D4161-1 du code du travail** : facteurs de risques professionnels

**Norme NF EN ISO 14738** : Sécurité des machines - Prescriptions anthropométriques relatives à la conception des postes de travail sur les machines

### DESCRIPTION DU RISQUE

Les postures pénibles se caractérisent par une position forcée des articulations, imposant des angles articulaires extrêmes (ex : bras au-dessus de la ligne des épaules). Le maintien prolongé de positions articulaires forcées génère des contraintes physiques :

- **Locales** : bras en élévation, poussée avec le talon de la main, posture accroupie, agenouillée, sur la pointe des pieds, le dos penché en avant, la tête en rotation ou en élévation...,
- **Globales** : station statique prolongée.

### LES RISQUES POUR LA SANTE

Les postures inconfortables prolongées, liées à l'activité ou résultant de conditions de travail inadaptées, peuvent être à l'origine de douleurs, de fatigue et de troubles du système musculo-squelettique. Les douleurs et la fatigue peuvent accroître les risques d'erreurs et aboutir à un travail ou une production de moindre qualité et à des situations dangereuses.

- Pathologies touchant les os, les articulations et les tendons : entorses, luxations, fractures, lombalgies, hernies discales et sciatiques, tendinites, lésions des ménisques du genou...,
- Lésions musculaires : déchirures, contractures...

### CONSEILS DE PREVENTION

- Alternier les tâches pour éviter la répétition de gestes identiques
- Utiliser des équipements d'aide (marchepied, escabeau sécurisé, engins de levage, ...)
- Limiter le rangement en hauteur
- Porter des chaussures adaptées à l'activité
- Assurer une ambiance physique de travail correcte (éclairage, bruit, température)
- Adapter l'ergonomie du poste à l'utilisateur afin de permettre une posture correcte (agencement, qualité du matériel)
- Prévoir une formation PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique)

#### Cadre d'intervention du CIST47 :

Le médecin du travail missionne des membres de son équipe pluridisciplinaire, en particulier les ergonomes sur la prévention des postures pénibles.

#### Documentation et outils : [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

ED 957—Les troubles musculosquelettiques du membres supérieur (TMS-MS); guide pour les préventeurs

ED 950—Conception des lieux et situations de travail

ED 79—Conception et aménagement des postes de travail

# LEXIQUE DES POSTURES

## NUQUE



Flexion



Extension

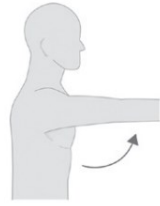


Inflexion latérale

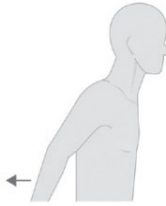


Rotation / torsion

## EPAULE



Flexion



Extension

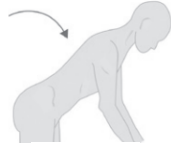


Adduction

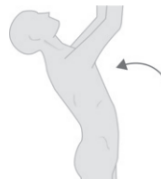


Abduction

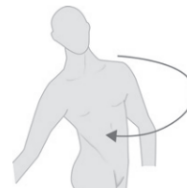
## DOS



Flexion



Extension



Rotation

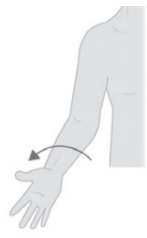


Inflexion

## AVANT-BRAS

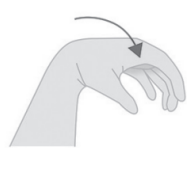


Pronation



Supination

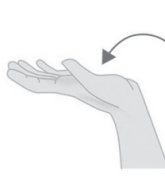
## POIGNETS



Flexion



Déviation radiale



Extension



Déviation cubitale



Pincement



Force

## MAINS - DOIGTS

## MEMBRES INFÉRIEURS



Accroupie



Agenouillé

Il n'existe pas de posture idéale, mais certaines postures illustrées ci-dessus sont plus risquées que d'autres. En fonction de la durée, de la répétitivité des postures et du type d'activité, chacun perçoit différemment les limites des postures qu'il adopte. L'utilisation de valeurs seuils d'angles articulaires est à manier avec précaution. Les postures contraignantes ne représentent qu'un des facteurs de troubles musculosquelettiques.