Des milieux de travail équitables, sécuritaires et productifs

Travail – Ergo-astuces 2010-01

Maux et douleurs – Outils portatifs

Vous travaillez avec des outils portatifs et souhaitez prévenir ou réduire les maux et douleurs dans le haut du corps? Cette fiche d'information Ergo-astuces s'adresse à vous.

Utiliser des outils portatifs de manière répétitive ou pendant de longues périodes est exigeant pour le haut du corps et peut entraîner des blessures musculo-squelettiques (BMS). Le but des Ergo-astuces consiste à vous aider à réduire ou à éliminer les blessures et la douleur, vous permettant ainsi d'accomplir votre travail plus efficacement.

Question d'ergonomie	Réfléchissez à ce qui suit
Prise/agrippement : • Tenir un outil dans la main pendant une période prolongée peut entraîner une fatigue plus rapide des muscles de la main et des bras et vous oblige à agripper l'objet plus fermement. • Une poignée trop petite ou trop grande pour votre main vous obligera à agripper plus fermement, ce qui fatiguera les muscles plus rapidement. • Une poignée qui fait trop plier ou étirer le poignet placera les muscles en position affaiblie. • Une poignée usée ou lisse vous obligera aussi à agripper plus fermement. • Travailler dans un milieu chaud (sueur) ou froid (moins bonne circulation, sensation réduite) obligera à agripper un objet plus fermement. • Se servir à répétition de la gâchette d'un outil fatiguera rapidement les muscles du doigt sollicité.	• Si vous pouvez le faire en toute sécurité, changez régulièrement de main. • Servez-vous d'un outil mécanique pour réduire la durée de l'opération et la force à appliquer. L'outil pourrait aussi réduire la torsion au niveau du poignet et du bras. • Organisez votre travail de manière à ce que les outils qui sont exigeants pour le corps sont employés périodiquement pendant la journée. • Servez-vous d'un outil doté d'une poignée qui est la mieux adaptée à la taille de votre main et qui tient votre main en position neutre. Ces outils semblent habituellement offrir le plus de confort dans la main. • Tenez les outils en bon état de fonctionnement. Il s'agit, par exemple, de remettre la poignée en état pour ne pas qu'elle glisse ou pour qu'elle soit confortable. • Portez un gant antidérapant, employez une protection antidérapante dans votre main ou employez un outil doté d'une poignée antidérapante si vous trouvez que l'outil glisse de la main (mains en sueur, conditions humides). • Choisissez un outil doté d'une gâchette suffisamment grande pour pouvoir utiliser au moins deux doigts.
Soulever des objets : • Plus l'outil est lourd, plus vous devez l'agripper fermement, ce qui fera augmenter la tension au niveau de l'épaule et du bras.	• Choisissez des outils plus légers ou des outils au poids bien distribué/bien équilibrés (essayez d'éviter les outils dont le poids se trouve principalement à l'avant). • Les outils lourds utilisés fréquemment à un poste de travail peuvent être suspendus pour aider à supporter le poids et à y faire contrepoids. • Interrompez les périodes prolongées d'utilisation d'un outil plus lourd et faites une autre tâche ou prenez une pause. • Lorsque vous utilisez un outil, essayez de le tenir près du corps et à une hauteur se situant entre l'épaule et la taille. • Choisissez des outils qui sont conçus pour être employés à deux mains ou, si possible, aidez à soutenir le poids de la main libre.

Pression mécanique : • Toute partie d'un outil qui écrase un endroit quelconque de la main, notamment une poignée courte dans la paume ou un doigt posé sur une gâchette, peut comprimer des vaisseaux sanguins, des nerfs et des tissus mous. À long terme, cela peut entraîner une BMS. Les outils destiné à frapper comme un marteau feront également augmenter la pression mécanique dans votre main.	• Servez-vous d'un outil mécanique pour accomplir la tâche plus efficacement. • Servez-vous d'outils qui sont bien adaptés à votre main. • Servez-vous d'outils dotés d'une plus grande gâchette, de manière à pouvoir utiliser plusieurs doigts. • Utilisez un outil tel qu'un maillet en caoutchouc au lieu d'un marteau ou votre main (p. ex. pour poser un enjoliveur) afin de réduire le stress articulaire.
Vibration : • La vibration oblige les muscles à se contracter de manière répétitive et à haute fréquence et augmente la tension au niveau de l'appareil musculo-squelettique. Une exposition prolongée à la vibration peut entraîner des blessures de longue durée ou permanentes. • Les outils mécaniques tels que les perceuses feront passer diverses quantités de vibrations à travers la main, le bras et l'épaule. • Les outils tels qu'un marteau créent une vibration après l'impact, et cette vibration s'étend à la main et au bras.	• Utilisez des outils dotés de mécanismes anti-vibrations. • Servez-vous de gants anti-vibrations. • Accordez des moments de repos à votre main et vos bras en faisant d'autres tâches à l'occasion ou en prenant une pause. • Évitez de fixer le coude en position droite ou étendue et conservez l'outil près du corps. • Entretenez les outils, car une bonne lubrification, l'étalonnage et le remplacement de la poignée usée aideront à réduire le plus possible la vibration. • Interrompez les vibrations en faisant une autre tâche ou en prenant une pause.
S'étirer : • Trop s'étirer pour utiliser un outil fera augmenter la pression au niveau du poignet, du coude et de l'épaule et entraînera une fatigue plus rapide des muscles. • S'étirer en mettant les bras au-dessus de la tête entraînera une fatigue plus rapide des muscles des bras.	• Ajustez la position de la personne ou de l'aire de travail de manière à ne plus devoir s'étirer trop vers l'avant ou au-dessus de la tête ou à réduire la fréquence de ces mouvements. • Évitez toute position inhabituelle vous obligeant à vous étirer en utilisant les outils adaptés à la tâche en cours. Incliner ou déplacer l'objet peut aussi aider. • Lorsque vous utilisez un outil, essayez de le tenir près du corps et à une hauteur se situant entre l'épaule et la taille.

Portez attention aux signes et aux symptômes :

- Portez attention aux signes et aux symptômes, car ils peuvent être des mises en garde contre une blessure éventuelle. Apportez des ajustements afin de compenser les signes et les symptômes que vous ressentez. On compte parmi les signes et les symptômes courants :
  - maux ou douleurs persistantes dans les muscles de la main, des bras, du cou ou du haut du dos. Le mal ou la douleur est généralement attribuable à des muscles très fatigués à cause d'une posture soutenue ou des mouvements répétitifs.
    - Notez que vos muscles peuvent être douloureux au début lorsque vous accomplissez une tâche qui est toute nouvelle pour vous ou que vous n'avez pas accomplie depuis longtemps. La plupart du temps, cette douleur est normale parce qu'il faut que vos muscles s'ajustent et s'habituent à la tâche.
  - enflure localisée et sensation de chaleur au niveau de l'articulation.
  - engourdissement/picotements.
  - douleur aiguë soudaine pendant un mouvement.
  - impression de faiblesse lorsqu'on agrippe un outil.

Les employeurs relevant de la compétence fédérale sont tenus d'évaluer les risques dans le lieu de travail. Veuillez communiquer avec le bureau de district de RHDCC – Programme du travail en composant le 1-800-641-4049 si vous avez des questions au sujet des exigences en matière d'ergonomie de la partie II du *Code canadien du travail* ou pour demander un exemplaire des publications portant sur l'ergonomie du Programme du travail.

Visitez le site Internet de RHDCC – Programme du travail (**travail.gc.ca**) pour consulter des publications sur la santé et la sécurité et le nouvel outil électronique pour les blessures musculo-squelettiques (BMS).