

# Work-related Musculoskeletal Disorders Guide and Tools for Modified Work



# Troubles musculo-squelettiques Guide et outils pour le maintien et le retour au travail



Cette présentation a été effectuée le 24 octobre 2006, au cours du symposium "Prévenir l'incapacité au travail : un symposium pour favoriser l'action concertée" dans le cadre des Journées annuelles de santé publique (JASP) 2006. L'ensemble des présentations est disponible sur le site Web des JASP, à l'adresse <http://www.inspq.qc.ca/jasp>.

## Équipe de recherche

Chercheure principale : Susan Stock, INSPQ

- Raymond Baril, IRSST
- Claire Lapointe, IRSST
- Sonia Paquette, erg.
- Josée Sauvage, CSST
- Serge Simoneau, ASP métal/électrique
- Claude Vaillancourt, Hydro-Québec
- Sébastien Cabon, UM
- Céline Chatigny, UQAM
- André-Pierre Contandriopoulos, UM
- Suzanne Deguire, DSP
- Zohra Derfoul, DSP
- Colette Dion-Hubert, UM
- Assad Haffar, McGill
- Yves St-Jacques, ASP métal/électrique
- Jean-Luc Malo

## Le projet OMRT

- 1999-2004 Projet de la DSP de Montréal et de l'INSPQ, subventionné par RELAIS et l'IRSST
- Suite au projet « *Workready* » : Étude sur les obstacles et les facteurs facilitant le retour au travail des travailleurs atteints de LMS
- Projet de transfert de connaissances scientifiques sous forme d'outils utiles et pratiques

## Objectifs :

1. Développer une démarche et des outils d'aide à la décision pour faciliter l'implantation des mesures de maintien et de retour au travail
2. Évaluer l'implantation de ces éléments dans 3 entreprises
3. Réviser les outils en fonction des résultats

## Outils concrets pour :

- 1- Soutenir les entreprises qui veulent se doter d'un programme
- 2- Décrire les postes et éclairer les choix de poste
- 3- Structurer la communication entre les travailleurs, les cliniciens et les intervenants à l'entreprise

## Fondements de l'approche proposée

- L'activité favorise la guérison
- Le milieu de travail est un lieu privilégié pour la réadaptation
- L'activité au travail peut être favorable si appropriée aux capacités du travailleur
- Les capacités évoluent, les exigences des tâches devraient suivre

## La population cible

- Les travailleurs souffrant de TMS au dos, au cou, aux épaules, aux coudes, aux mains ou aux poignets
  - lié au travail ou non
  - indemnisé ou non par la CSST
  - incapacité temporaire  
absence < 90 jours ou sans absence

## Guide OMRT

1. Principes et stratégies pour implanter un programme
2. Algorithme de suivi d'un travailleur atteint
3. Grilles et formulaires d'aide à la décision



Institut national  
de santé publique  
Québec



## Les étapes pour la mise en place d'un programme

1. Mettre sur pied un comité
2. Faire le portrait de la situation de l'entreprise
3. Analyser les besoins de l'entreprise et fixer les objectifs du programme
4. Déterminer comment intervenir auprès des travailleurs atteints de TMS
5. Implanter le programme
6. Évaluer les résultats du programme

Institut national  
de santé publique  
Québec



## La démarche OMRT

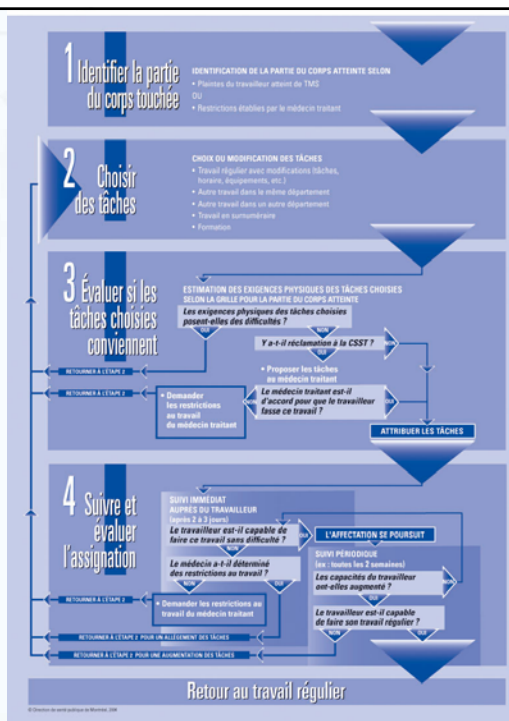
Vise à :

- Privilégier l'adaptation du poste régulier ou le retour au travail progressif au poste régulier
- Promouvoir la flexibilité dans le retour au travail  
ex. : RAT progressif, formation, poste surnuméraire, AT
- Faciliter des liens entre le processus de retour au travail et la prévention
  - par l'évaluation des facteurs de risque pour les TMS au poste où le travailleur s'est blessé

Institut national  
de santé publique  
Québec

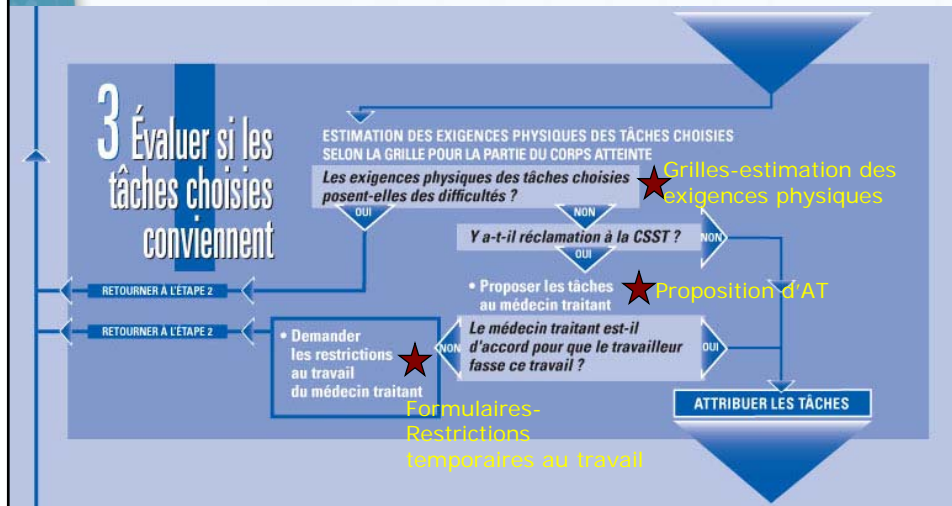
## Algorithme de suivi d'un travailleur

1. Identifiez la partie du corps touchée
2. Choisissez les tâches
3. Évaluez si les tâches choisies conviennent
4. Suivez et évaluez l'assignation

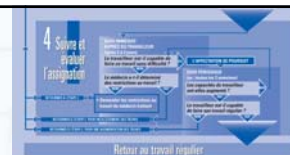


Page 11 du Guide

## Étape 3 : Évaluez si les exigences physiques des tâches choisies conviennent aux capacités du travailleur



## Étape 4 : Suivi des assignations



- Suivi immédiat
  - Le travailleur est-il capable de faire ce travail sans difficulté ?
    - si oui, poursuivre l'assignation
    - si non, modifier les tâches ou choisir un autre travail
- Suivi périodique
  - Le travailleur est-il capable de faire ce travail sans difficulté ?
  - Les capacités du travailleur ont-elles augmenté ?
- Augmentation progressive des exigences physiques du travail pour solliciter au mieux ses capacités

## Grilles et formulaires

- Grilles d'estimation des exigences physiques du travail
- Proposition d'assignation temporaire de travail
- Restrictions temporaires au travail

## Grilles : Estimation des exigences physiques du travail

- Grilles pour décrire les exigences physiques d'un ensemble de tâches pertinentes à l'égard d'une région touchée
- 4 grilles spécifiques pour 4 régions corporelles
  - dos, cou et épaules, coudes, mains et poignets
- 4 à 9 questions simples
  - pour nuancer un jugement qualitatif d'une personne qui connaît le travail
- À compléter avec le travailleur concerné



# Ex: cou et épaule

## Exigences physiques :

- manutention
- effort des bras
- posture
- répétition
- vibrations

titut national  
santé publique  
Québec

## ESTIMATION DES EXIGENCES PHYSIQUES DU TRAVAIL POUR UNE PERSONNE ATTEINTE AU COU OU À L'ÉPAULE

Nom de l'employé(e): *Johanne T.*

Description des tâches proposées:

Tâches proposées:  
*Travail de bureau  
dans une clinique médicale*

- *Classer des papier dans des filières*
- *Répondre au téléphone*

### DESCRIPTION DES EXIGENCES

1 Le travail nécessite-t-il de MANUTENTIONNER (prendre, porter et déposer) des objets?

non (passez à la question 2)

oui

Objets manutentionnés: *Boîtes*

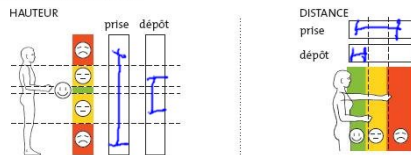
Nombre total de manutentions par jour: minimum: *0* maximum: *10*

Les manutentions sont réparties:  sur toute la journée  par périodes de: *2* minutes nb périodes: *0* à *4* heures par jour

Poids des objets manutentionnés: minimum: *1* kg maximum: *1* kg

Distances à parcourir: minimum: *1* m maximum: *1* m

Indiquez sur les schémas ci-dessous les zones de prise et de dépôt minimales et maximales (la plus haute, la plus basse, la plus près, la plus loin).



Si la manutention de ces objets présente des difficultés particulières, expliquez pourquoi:  
 Parce que l'objet est difficile à manutentionner. (ex. poignée manquante, trop petite ou trop grande, objet glissant, fragile, instable, poids décentré, etc.)

Pour d'autres raisons. *Parfois la boîte doit être dégagée avant d'être prise (enlever les obstacles)*

### ESTIMATION DES EXIGENCES

#### Manutention

Absentes  Faibles  Moyennes  **Élevées**

Modifications proposées ou commentaires:

*Les boîtes lourdes seront déplacées par Jacques.*

Après modifications Absentes  **Faibles**  Moyennes  Élevées

**3 Le travail nécessite-t-il l'adoption de POSTURES EXIGEANTES pour le cou ou les épaules ?**

non (passez à la question 4)  
 oui

**Postures exigeantes**  
 Absentes  Faibles  Moyennes  Elevées

**Modifications proposées ou commentaires :**

- Fournir un petit banc pour attendre les tiroirs d'en haut lors du classement.
- Fournir un casque d'écoute pour répondre au téléphone.
- Rapprocher le téléphone du bord de la table.

En vous référant aux dessins ci-dessus, indiquez la ou les lettre(s) décrivant le mieux les 3 postures les plus exigeantes pour le cou et l'épaule, indiquez dans quelle(s) tâche(s) et décrivez ces postures selon les indications du tableau ci-dessous.

Lettre(s) : Tâche(s)	Durée		Fréquence		Effort?	
	Minimum	Maximum	Minimum	Maximum	Oui	Non
<i>AC Attendre tiroir du haut</i>	1-2 sec	3-5 sec	1x/h	40x/h	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<i>A Prendre le téléphone</i>	"	"	"	"	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<i>I Maintenir le téléphone sur l'épaule</i>	30 sec	30 min	"	"	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

**Après modifications**  
 Absentes  Faibles  Moyennes  Elevées

Programme québécois de santé publique  
 Québec

Guide: Page 35

## Perception du travailleur

### Décision globale sur les tâches évaluées

**PERCEPTION DE LA PERSONNE ATTEINTE**

Le travailleur / la travailleuse estime pouvoir faire ce travail :

tel quel

avec la possibilité de travailler au rythme qui lui convient

avec la possibilité de s'arrêter au besoin

avec les modifications inscrites dans la colonne de droite

en limitant la durée du travail

n'estime pas pouvoir faire ce travail.

**DÉCISION**

Ces tâches conviennent-elles à la personne atteinte de problèmes au cou ou à l'épaule ?

non  oui  oui, aux conditions suivantes :

*Avec les modifications ci-dessus*

Complété par Paul V. (superviseur)

en présence de la personne atteinte  oui  non

Date 23/02/06

© Direction de santé publique de Montréal, 2004

Institut national de santé publique  
 Québec

Guide: Page 29

## Proposition d'assignation temporaire

ex. : cou ou épaules

Guide : annexe, page 47

**PROPOSITION D'ASSIGNATION TEMPORAIRE DE TRAVAIL pour une personne atteinte au COU ou à l'ÉPAULE**

Nom de l'employé(e) : \_\_\_\_\_ Siège de la lésion : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Tâches proposées : \_\_\_\_\_

Description des tâches proposées : \_\_\_\_\_

Avec la participation de l'employé(e), nous avons passé en revue les exigences des tâches proposées à l'égard du cou et de l'épaule en utilisant la grille « Estimation des exigences physiques du travail pour une personne atteinte au cou ou à l'épaule ». En voici le résultat :

Exigences	Estimation des exigences physiques				Si autre que faibles ou absentes, précisez les caractéristiques des exigences (ex.: durée, fréquence, intensité) et les modifications apportées
	Absentes 	Faibles 	Moyennes 	Élevées 	
1 Manutention					
2 Efforts engageant les bras (ex.: tirer, pousser, lever, abaisser, tourner)					
3a Postures exigeantes pour l'épaule (ex.: abduction ou flexion antérieure > 60°, rotation)					
3b Postures exigeantes pour le cou (ex.: flexion, extension, rotation, flexion latérale)					
3c Posture statique du cou ou des épaules					
4 Répétition des mêmes mouvements des bras					
5 Expositions des bras ou des mains à des outils vibrants					

**Le travailleur / la travailleuse estime pouvoir faire ce travail :**  tel quel  avec la possibilité de travailler au rythme qui lui convient  n'estime pas pouvoir faire ce travail

**À compléter par le médecin traitant**

1. Le travailleur est-il en mesure d'accomplir ce travail?  oui  non

2. Ce travail est-il sans danger pour la santé, la sécurité et l'intégrité physique du travailleur, compte tenu de sa lésion?  oui  non

3. Ce travail favorisera-t-il la réadaptation du travailleur?  oui  non

Assignation permise :  oui  non  oui avec les modifications ou restrictions suivantes : \_\_\_\_\_

Simon, raison du refus : \_\_\_\_\_

Date de début de l'assignation : \_\_\_\_\_

Je recommande que cette personne soit réévaluée dans \_\_\_\_\_ jours.

Signature du médecin traitant : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Nom du médecin en lettres moulées : \_\_\_\_\_

© Direction de santé publique de Montréal, 2004

## Communication des exigences physiques

Avec la participation de l'employé(e), nous avons passé en revue les exigences des tâches proposées à l'égard du cou et de l'épaule en utilisant la grille « Estimation des exigences physiques du travail pour une personne atteinte au cou ou à l'épaule ». En voici le résultat :

Exigences	Estimation des exigences physiques				Si autre que faibles ou absentes, précisez les caractéristiques des exigences (ex.: durée, fréquence, intensité) et les modifications apportées
	Absentes 	Faibles 	Moyennes 	Élevées 	
1 Manutention		✓			<i>Un collègue déplacera les boîtes lourdes</i>
2 Efforts engageant les bras (ex.: tirer, pousser, lever, abaisser, tourner)		✓			<i>Classer une heure le matin, une heure l'après-midi</i>
3a Postures exigeantes pour l'épaule (ex.: abduction ou flexion antérieure > 60°, rotation)		✓			<i>Fournir un petit banc pour atteindre les tiroirs du haut</i>
3b Postures exigeantes pour le cou (ex.: flexion, extension, rotation, flexion latérale)		✓			<i>Fournir un casque d'écoute pour le téléphone</i>
3c Posture statique du cou ou des épaules		✓			
4 Répétition des mêmes mouvements des bras		✓			
5 Expositions des bras ou des mains à des outils vibrants	✓				

**Le travailleur / la travailleuse estime pouvoir faire ce travail :**  tel quel  avec la possibilité de travailler au rythme qui lui convient  n'estime pas pouvoir faire ce travail

# Avis du médecin

## À compléter par le médecin traitant

1. Le travailleur est-il en mesure d'accomplir ce travail?  oui  non
  2. Ce travail est-il sans danger pour la santé, la sécurité et l'intégrité physique du travailleur, compte tenu de sa lésion?  oui  non
  3. Ce travail favorise-t-il la réadaptation du travailleur?  oui  non
- Assignment permise :  oui  non  oui avec les modifications ou restrictions suivantes :

Sinon, raison du refus : \_\_\_\_\_  
 Date de début de l'assignation : \_\_\_\_\_  
 Je recommande que cette personne soit réévaluée dans \_\_\_\_\_ jours.  
 Signature du médecin traitant : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_  
 Nom du médecin en lettres moulées : \_\_\_\_\_

© Direction de santé publique de Montréal, 2004

Institut national  
de santé publique  
Québec

## Restrictions temporaires au travail

ex. : cou, épaules

Rempli par le médecin  
(ergothérapeute,  
physiothérapeute)

- Efforts
- Postures et mouvements
- Équipement et outils
- Autres



## Restrictions temporaires au travail Lésions musculo-squelettiques au cou ou à l'épaule

NOM : \_\_\_\_\_ est apte à travailler si les restrictions suivantes sont respectées.

### EFFORTS ENGAGEANT LES BRAS (cochez la case appropriée)

- Éviter de :  manutentionner des charges de plus de :  2 kg  5 kg  10 kg  15 kg Autre : \_\_\_\_\_  
 manutentionner plus haut que les épaules  
 tirer ou pousser des objets ou des équipements  
 lever, abaisser ou tourner des objets ou des équipements  
 avec les précisions suivantes (exemple : durée, fréquence, intensité d'effort, posture), spécifiez : \_\_\_\_\_

### POSTURES ET MOUVEMENTS (cochez la case appropriée)

- Éviter :  la répétition des mêmes mouvements des  bras  mains  gauche  droit  les deux côtés  
 une posture statique du cou ou des épaules (ex : tenir les bras élevés sans appui ou la tête penchée, le haussement de l'épaule) Précisez : \_\_\_\_\_

### Faites un «X» sur les postures à éviter



- avec les précisions suivantes (exemple : durée, fréquence, amplitude de la posture, posture statique), spécifiez : \_\_\_\_\_

### ÉQUIPEMENTS OU OUTILS (cochez la case appropriée)

- Éviter de :  conduire un véhicule ou autre équipement mobile pour plus de \_\_\_\_\_ par jour \_\_\_\_\_ à la fois  
 être exposé à des vibrations de tout le corps provenant de machines, d'équipements ou du sol  
 utiliser des outils vibrants  
 utiliser des outils ou des équipements qui exposent les bras ou les mains aux chocs ou aux contrechocs  
 avec les précisions suivantes (exemple : durée), spécifiez : \_\_\_\_\_

### AUTRES

- Peut travailler jusqu'à \_\_\_\_\_ heures/jour \_\_\_\_\_ jours/semaine.  
 Doit prendre des pauses au besoin  
 Autres restrictions, spécifiez : \_\_\_\_\_  
 Je recommande que ces restrictions soient réévaluées dans \_\_\_\_\_ jours.  
 Nom du médecin : \_\_\_\_\_  
 Date : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

© Direction de santé publique de Montréal

Revisé en Janvier 2005

## Facteurs de réussite

- Le maintien et le retour au travail des travailleurs blessés exigent **la planification et l'allocation de ressources adéquates**
- Programme structuré
  - Participation des acteurs clés
  - Procédures formelles, écrites
  - Procédures de facilitation plutôt que de contrôle
  - Adaptation des mesures de production
- Personnel formé en santé au travail et en maintien et retour au travail

Institut national  
de santé publique  
Québec



Merci pour votre attention.

Commentaires ? Questions ?



formation



formation



recherche



opération internationale

Institut national  
de santé publique  
Québec

