Fiche pratique 12

Risque Postures contraignantes et gestes répétitifs

Situations de travail induisant l'adoption de postures contraignantes ou la répétition d'un même mouvement à un rythme soutenu.

Si vous cochez « Oui », ce risque doit être reporté dans votre Document Unique.

Effets sur la santé

- Déchirures, contractures
- Troubles musculosquelettiques (TMS) : lombalgies, tendinites, syndrome du canal carpien, hernie discale...

Exemples de situations dangereuses

- Travail en permanence debout
- Travail en espace restreint ou confiné (à genoux, accroupi...)
- Travail avec les bras au-dessus des épaules
- Assemblage de pièces sur chaîne, opérations de conditionnement, cuisine, caisses...
- Travail de précision (posture statique prolongée)

Exemples de mesures de prévention

- Sensibiliser/former les salariés au risque (ex : formation PRAP)
- Adapter les postes de travail pour limiter les postures contraignantes (hauteur des plans de travail...)
- Utiliser des aides techniques
- Permettre aux salariés d'adapter l'aménagement de leur poste et leur organisation de travail (alternance des postures, possibilité de récupérer quand le salarié en ressent le besoin...)
- Varier les tâches pour éviter la répétitivité excessive
- Adapter les durées d'activité et les pauses aux efforts

NOTES

Etes-vous concerné ?

☐ Oui ☐ Non

- Unité(s) de travail concernée(s) :
- Situations dangereuses repérées dans l'entreprise :