

Prévention des troubles musculosquelettiques en lien avec la charge de travail

Les troubles musculosquelettiques constituent l'une des principales causes de congés maladie et d'invalidité. Près de la moitié des personnes touchées déclarent que leur maladie est due au travail.

Une charge de travail et un stress excessif peuvent entraîner le développement ou l'aggravation de troubles musculosquelettiques, tels que des douleurs au niveau du cou, des épaules et du dos. Ces situations découlent souvent de la manière dont le travail est organisé, planifié et effectué. Nous devons identifier les facteurs qui peuvent créer une charge de travail et un stress excessif sur notre propre lieu de travail.

Exemples de **causes** entraînant une charge de travail excessive :

- rythme soutenu
- longues séances de travail
- peu d'opportunités de pauses
- trop à faire
- ressources insuffisantes
- absence de variation dans les tâches
- contrôle faible
- peu d'opportunités d'agir ou de participer
- demandes contradictoires
- rôles peu clairs
- attentes peu claires
- manque de soutien de la part du responsable
- peu de confiance dans le responsable
- peu de soutien de la part des collègues
- manque d'environnement sûr parmi les collègues
- mauvaise coopération
- mauvaise communication

En examinant en détail la manière dont nous organisons, planifions et effectuons nos tâches, nous pouvons mettre en œuvre des mesures qui empêchent l'excès de charge de travail et favorisent une bonne santé.

- ?** **Comment pouvons-nous réduire la charge de travail excessive sur notre lieu d'exercice?**
Posez-vous les questions suivantes : Quelles sont les causes possibles aboutissant à une charge de travail excessive ? Que peut faire l'organisation ? Que peut faire le responsable ? Que peut faire l'équipe ? Que peut faire la personne ?

Exemples de mesures qui **réduisent le risque** de charge de travail excessive :

- évaluation du planning heures travaillées/pauses
- pour éviter les contraintes de temps
- adoption de nouvelles méthodes de travail
- tâches de travail variées et tournantes
- utilisation de l'équipement et des aides
- ajustement de la distribution des tâches
- réduction de la charge de tâches
- ajustement des processus de travail
- évaluation des effectifs
- formation et développement des compétences

Lorsque les employés se voient attribuer une charge de travail disproportionnée et subissent un stress excessif, nous devons traiter les problèmes rapidement et prendre les mesures nécessaires afin d'empêcher les personnes de tomber malades ou la maladie de continuer ou de s'aggraver.

- ?** **De nombreux lieux de travail rencontrent des pics d'activités pendant lesquels la charge de travail s'avère plus élevée. Comment pouvons-nous empêcher les maladies découlant d'une charge de travail excessive ?**
Posez-vous les questions suivantes : Quelles sont les causes aboutissant à une charge de travail excessive ? Que peut faire l'organisation ? Que peut faire le responsable ? Que peut faire l'équipe ? Que peut faire la personne ?

Exemples de mesures qui **réduisent les conséquences** d'une charge de travail excessive :

- évaluation du planning heures travaillées/pauses
- tâches de travail variées et tournantes
- utilisation de l'équipement et des aides
- stratégies de gestion du stress et formation
- facilitation du travail