

Risque lié à l'activité physique

FICHE « DOMMAGES »



Plus de 50% des accidents du travail et plus de 75% des maladies professionnelles sont dues à l'activité physique au travail.

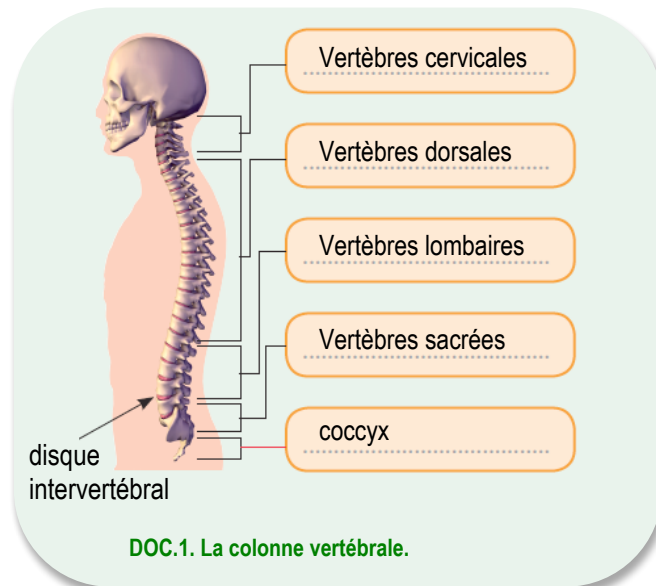
Liste des DOMMAGES possibles du risque lié à l'activité physique

- **Fatigue**
- **Douleurs**
- **Troubles musculo-squelettiques** : tendinites, lombalgies (= atteintes au niveau des vertèbres lombaires), cervicalgies (atteintes au niveau des vertèbres cervicales), etc.
- **Contusions**
- **Fracture, fêlure**
- **Entorse, luxation**
- **Déchirure, claquage, crampe, etc.**

ZOOM SUR... les TMS et la colonne vertébrale

La colonne vertébrale est la partie du corps principalement touchée lors d'activités physiques.

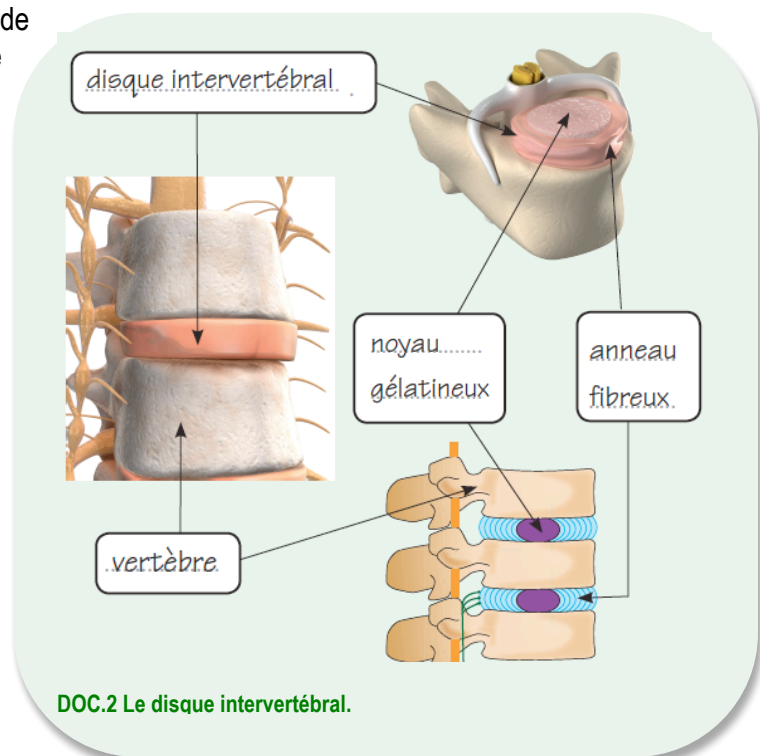
- C'est un ensemble de 32 à 35 vertèbres superposées :
 - 7 vertèbres cervicales (au niveau du cou) ;
 - 12 vertèbres dorsales (ou thoraciques sur lesquelles s'articulent les côtes) ;
 - 5 vertèbres lombaires (au niveau des reins) ;
 - 5 vertèbres sacrées (soudées formant le sacrum relié au bassin) ;
 - 3 à 5 vertèbres soudées formant le coccyx.



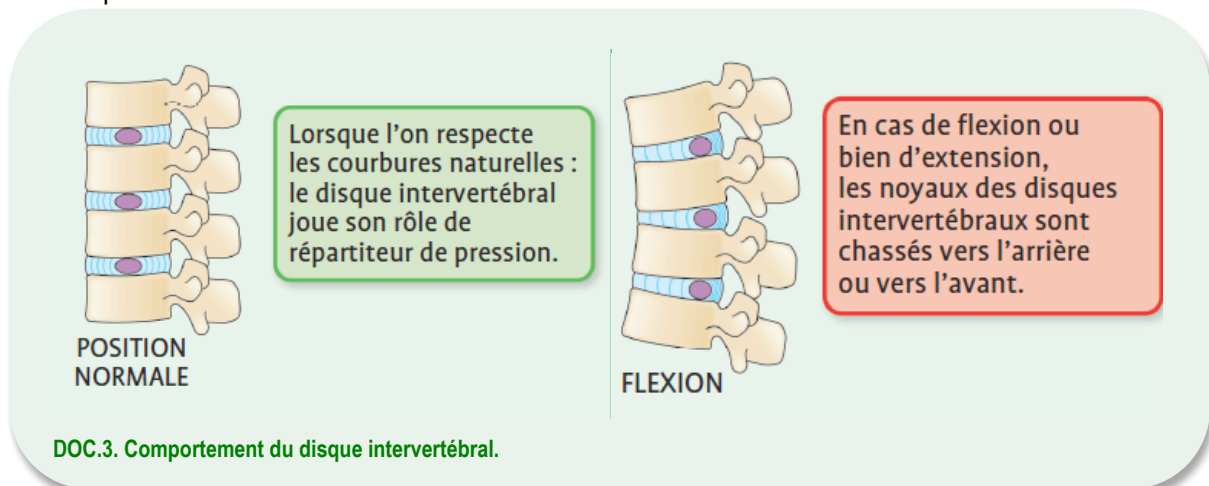
■ La colonne vertébrale a le rôle de soutenir la tête et le tronc, de permettre la position debout et de protéger la moelle épinière (qui se loge dans la colonne vertébrale).

■ De plus, la colonne vertébrale amortit et répartit les pressions qui s'exercent sur elle et permet le mouvement grâce aux disque intervertébraux qui se situent entre les vertèbres.

Placé entre deux vertèbres, le disque intervertébral est composé d'un noyau gélatineux central (d'où partent les nerfs sensitifs) et d'anneaux fibreux (en lamelles). Chaque disque est élastique et contribue à l'amortissement des chocs.



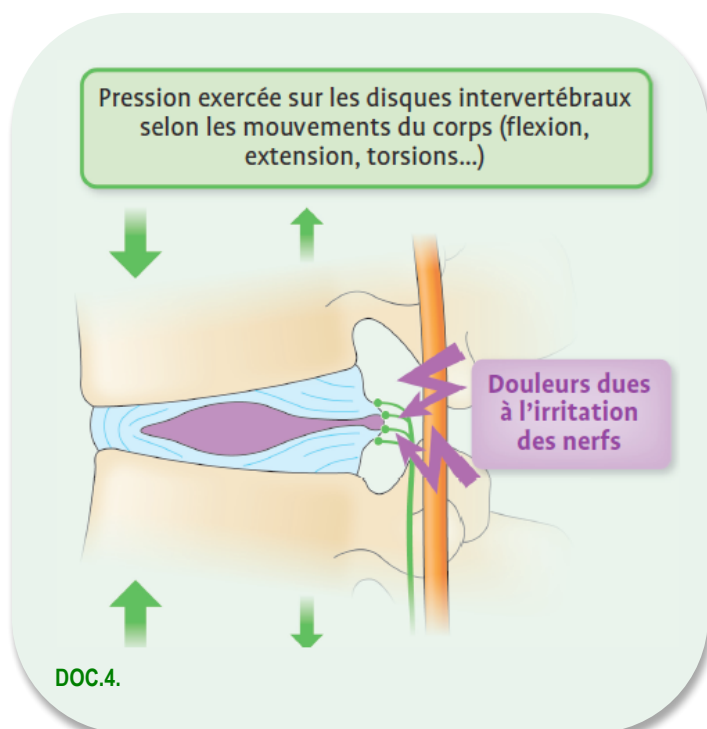
■ Lors de l'activité physique ou de mouvements, les vertèbres sont sollicitées, tout comme les disques intervertébraux.



■ En vieillissant (dès 20/25 ans) et/ou dans le cas d'activité physique importante ou réalisée dans de mauvaises conditions, les disques se détériorent :

- l'anneau fibreux se distend et se craquelle ;
- certaines parties du noyau gélatineux (qui ont perdu de leur élasticité) peuvent rester coincées et provoquer des douleurs en touchant les nerfs.

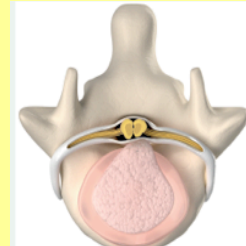
Ce phénomène, qui se déroule surtout au niveau des vertèbres lombaires, va s'aggraver petit à petit, notamment si les activités physiques importantes ou réalisées dans de mauvaises conditions perdurent.



■ Par la suite, les douleurs se font plus fréquentes et plus fortes et on retrouve principalement **quatre types d'atteintes possibles** au niveau des vertèbres lombaires : le lumbago, la sciatique, la hernie discale et le tassement discal.

Le lumbago

→ les nerfs sensitifs sont irrités et les muscles bloqués par réflexe étant donné qu'une partie du noyau reste coincée dans l'anneau fibreux.



vue de dessus

© Cliparea.com/Fotolia

La sciatique

→ la déformation du noyau atteint le nerf sciatique ce qui provoque une douleur vive qui descend jusque dans la jambe.



vue de dessus

© Alexandr Mituic/Fotolia

Le tassement discal

→ l'enveloppe du noyau a éclaté et la substance gélatineuse se répand dans l'anneau fibreux, le disque se tasse, les vertèbres se rapprochent.



vue de côté

© Cliparea.com/Fotolia

La hernie discale

→ l'enveloppe du disque est généralement rompu et le noyau peut même se vider. Si la moelle épinière est touchée, la douleur est très importante.



vue de côté

© Cliparea.com/Fotolia