

Carrière et mal de dos, la nécessaire prévention

Les professionnels des métiers de la petite enfance sont particulièrement confrontés au fléau social qu'est le "mal de dos". Touchant près de 80 % de la population française, une prévention peut être mise en place, et notamment par des formations et une activité physique régulière.

Le "mal de dos" est décrit par de nombreux auteurs comme un fléau social ayant des conséquences socio-économiques très importantes dans le monde du travail. En effet, les lombalgies (communément appelées "mal de dos") touchent 80 % de la population française et chacun en souffre au moins une fois dans sa vie. Elles représentaient, en 1998, 5 % des accidents du travail et 20 % des arrêts de travail, entraînant près de 12 millions de journées de travail perdues, avec un coût pour le système de protection sociale estimé à près de 1,5 milliard d'euros chaque année¹.

La lombalgie, un fléau social

De nombreux secteurs d'activité sont bien entendu touchés par les lombalgies, dont le secteur de la petite enfance. Les professionnelles que sont les puéricultrices, infirmières, auxiliaires de puériculture, assistantes maternelles, éducatrices de jeunes enfants et aides maternelles sont soumises toute la journée, et cela durant toute la durée de leur activité professionnelle, aux ports de charges répétés. Un enfant, lorsqu'il est pris en charge dans des structures d'accueil, qu'elles soient collectives ou individuelles, pèse environ de 5 à 7 kg

à trois mois, quand il arrive, jusqu'à 12-14 kg vers 3 ans, quand il en sort. Il s'agit donc d'un véritable travail de force qu'effectue les professionnelles pendant près de 40 années d'activité (sans prendre en compte les modifications prévisibles du recul de l'âge de la retraite...). Le secteur de la petite enfance est donc un secteur où les personnels sont exposés aux risques d'accidents rachidiens.

La prévention par l'information

La seule solution pour combattre ce fléau est la prévention par l'information et la formation des personnes aux gestes et postures qui soulagent la colonne vertébrale, unique moyen efficace pour éviter les accidents du travail et les douleurs rachidiennes chroniques invalidantes. En effet, seul l'apprentissage et la répétition du "bon" geste, de la "bonne" posture est à même d'éviter les contraintes répétées sur le rachis des personnels de ce secteur.

L'apport d'une information claire et simple des bases anatomiques et biomécaniques vertébrales aide à mieux comprendre, à mieux appliquer les conseils d'économie rachidienne et donc à mieux se prendre en charge.

Les professionnels de santé connaissent l'intérêt de l'acquisition d'une maîtrise lombo-pelvienne, de l'éveil de la vigilance ostéo-articulaire et musculaire qu'entraîne la répétition du geste, et son intégration somatique quotidienne dans le geste professionnel. Ces acquisitions sont des séquences majeures de la lombalgie commune et de sa prévention.

Formation préventive

Mais le secteur de la petite enfance ne bénéficie malheureusement pas de l'attention des décideurs et n'est pas "prioritaire" dans le domaine de la formation à la prévention des lombalgies. Chaque année, les formations à la sécurité incendie ou aux gestes d'urgence sont effectuées, mais aucune formation obligatoire sur le "mal de dos". Ces initiatives de formations sont laissées au bon vouloir ou à la bonne



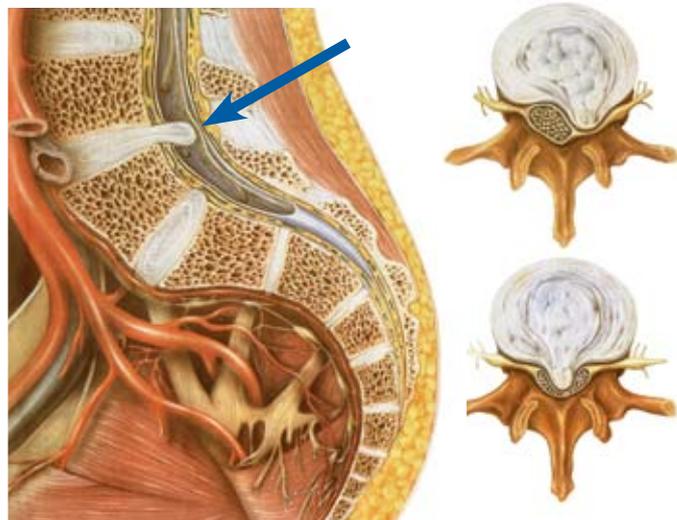


Fig. 1.
Hernie discale.
À gauche, vue de la colonne vertébrale présentant une hernie discale.
À droite, hernie discale comprimant une racine nerveuse (en haut) ou la moelle épinière (en bas).
Une hernie discale est une saillie anormale d'un disque intervertébral. Suite à des contraintes répétées exercées sur le disque (mauvaise posture, faux mouvement, soulèvement de lourdes charges), ce dernier peut sortir en partie de son logement habituel.

volonté des responsables de crèches collectives, des relais assistantes maternelles et des crèches familiales avec des contraintes budgétaires.

Une formation à la prévention des lombalgies, pour qu'elle soit efficace, doit étudier les gestes et postures professionnelles, coller à la réalité de la situation quotidienne et apporter le maximum de réponses aux interrogations des personnes effectuant ces gestes. Il faut donc analyser et effectuer tous les gestes et postures réalisées au cours d'une journée de travail.

Formation pratique

Néanmoins, avant la formation pratique et gestuelle, il faut également faire un rappel anatomique, physiologique et biomécanique de la colonne vertébrale, site de contraintes et à l'origine des douleurs et des maux des personnels concernés.

Il faut également étudier tous les autres gestes et postures quotidiens comme porter, pousser, tirer, soulever, passer l'aspirateur, faire la vaisselle, nettoyer les vitres... Il est aussi important d'étudier les postes de travail en crèches, afin de trouver des solutions de soulagement dans les postures contraignantes et répétitives.

Au total

Cependant, l'hétérogénéité des structures d'accueil des enfants ne place pas tous les personnels sur un pied d'égalité en matière de formation préventive. Les structures collectives de type crèche municipale, associative ou d'entreprise ont la possibilité de proposer des journées pédagogiques en réunissant l'ensemble du personnel sur leur lieu de travail. Il s'agit, bien entendu, de l'idéal car la formation s'effectue dans les locaux, avec le matériel utilisé

quotidiennement, et l'étude ergonomique des postes de travail est effectuée sans problème.

A contrario, les assistantes maternelles des relais assistantes maternelles et des crèches familiales n'ont pas cette possibilité de regroupement géographique et travaillent seules à leur domicile, avec le plus souvent du matériel et des postes de travail impossibles à étudier. Pour ces personnels, l'apport théorique sur l'étude gestuelle est déjà très difficile à mettre en place et l'accès à cette formation est une grande avancée pour ces dernières.

Les douleurs de la colonne vertébrale

Les douleurs de la colonne vertébrale, ou rachis, proviennent de deux origines :

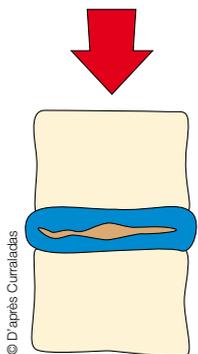
- les pathologies du disque intervertébral (DIV) ;
- les pathologies de l'arc postérieur de la vertèbre.

Lésions du disque intervertébral

Les lésions du disque intervertébral (Fig. 1) sont la conséquence de la dégénérescence et de traumatismes. Ces facteurs sont parfois isolés, mais

Les gestes et postures quotidiens d'un professionnel de la petite enfance

- Se lever
- S'asseoir au sol
- Jouer au sol
- Se relever du sol
- Se relever du sol avec un enfant
- Soulever un enfant du sol
- Porter un enfant
- Déposer un enfant au sol
- Soulever et poser un enfant dans une chaise haute
- Soulever puis reposer un enfant dans son transat
- Enchaîner différentes postures pour le change et les soins, les repas, éventuellement le bain
- Poser et soulever un enfant dans son lit
- Poser et retirer un enfant dans un parc
- Poser et retirer un enfant d'une poussette, d'un landau
- Installer et sortir bébé d'une l'automobile



© D'après Curraïades

Fig. 2. Surpression brutale provoquant une hernie discale et comprimant le ligament commun vertébral postérieur.

le plus souvent associés. La dégénérescence débute généralement avant l'âge de quarante ans et progresse au fil des années en fonction des contraintes répétées. La déshydratation du noyau du DIV entraîne une diminution de la faculté d'amortissement des chocs, les lamelles de l'anneau fibreux deviennent de moins en moins résistantes et se fissurent, permettant le passage du noyau en dehors de l'espace discal (Fig. 1).

Il suffit alors d'une surpression brutale (Fig. 2) pour provoquer une hernie discale et comprimer le ligament commun vertébral postérieur, et engendrer la douleur. Ainsi, le lumbago, contraction violente, brutale et douloureuse des muscles qui entourent la colonne vertébrale lorsqu'il y a un mouvement dangereux pour celle-ci, est le premier temps de la lombo-sciatique. Cette contraction est un réflexe des muscles du dos pour protéger le rachis et le stabiliser afin d'éviter les lésions du disque et des racines nerveuses. La douleur du lumbago doit faire prendre conscience du danger et inciter à modifier le comportement gestuel, c'est la douleur sentinelle.

Lésions de l'arc postérieur vertébral

Les lésions de l'arc postérieur vertébral sont la conséquence d'une arthrose des articulations inter-apophysaires

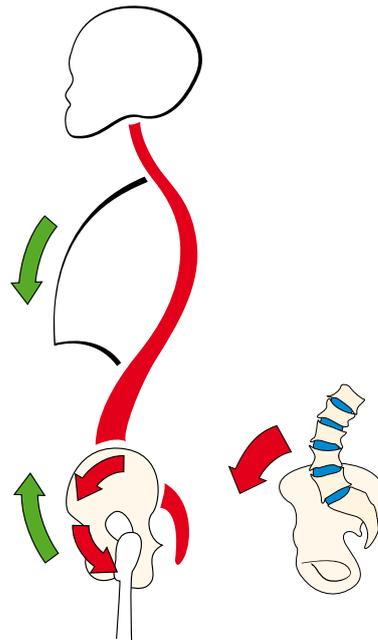


Fig. 3. Une antéversion du bassin et un déficit de la force musculaire de la sangle abdominale engendrent et entretiennent une hyperpression des articulations inter-apophysaires postérieures.

postérieures situées en arrière de la vertèbre. L'hyperpression de ses articulations est engendrée et entretenue par une antéversion du bassin et un déficit de la force musculaire de la sangle abdominale (Fig. 3). Cette mauvaise statique de la colonne vertébrale lombaire (hyperlordose) use, au fur et à mesure des années, le cartilage et crée une prolifération osseuse (ostéophytes), vulgairement appelée "becs de perroquets". Ces ostéophytes, en proliférant, prennent de la place, irritent les racines nerveuses au niveau du canal rachidien, engendrant des douleurs lombaires importantes.

Malheureusement, l'association des deux processus est fréquente et entraîne des douleurs chroniques invalidantes si des mesures de prévention gestuelles et posturales correctes ne sont pas mises en place dès les premiers signes (le lumbago).

Les principes d'une bonne manutention

Les techniques de prévention des lombalgies sont simples, logiques et faciles à appliquer au quotidien : élargir ses appuis au sol, soulever la charge le plus près du corps possible et appliquer le verrouillage lombaire lors de soulèvement ou de contrainte sur la colonne vertébrale (fig. 4). Mais l'on peut dégager quelques grands principes de prévention :

- **porter des tenues vestimentaires amples et fonctionnelles** qui permettent d'effectuer les gestes de protection du dos et notamment d'écartier les membres inférieurs pour élargir le polygone de sustentation au sol et effectuer le verrouillage lombaire ;
- **maintenir la colonne vertébrale fixe** avec des membres inférieurs mobiles. En effet, seule la mobilité des membres inférieurs permet de protéger la colonne vertébrale contre les contraintes répétées des ports de charge ;
- **toujours préparer et anticiper la manœuvre** lors des ports de charges lourdes ;

Soulager son dos au quotidien

• **Les exercices d'étirement** ou *stretching* sont faciles à exécuter. Ils permettent d'étirer les muscles qui sont le plus souvent sollicités par l'activité professionnelle auprès des jeunes enfants. Il en existe de nombreux. On peut en trouver des exemples dans les magazines ou sur internet avec des illustrations ou en vidéo (www.nantes-mpr.com, par exemple). Il faut se contenter de deux ou trois exercices, qui seront effectués quotidiennement.

• **La chaleur** est également une source de soulagement pour les muscles, un bain chaud sera apaisant et permettra un réel relâchement de la musculature.

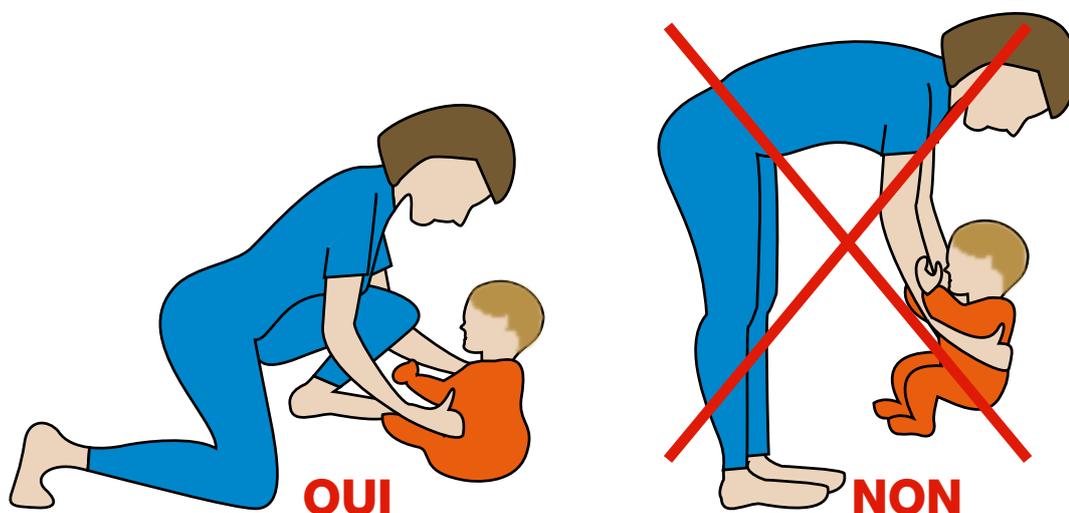


Fig.5 Élargir ses appuis au sol, soulever la charge au plus près du corps et appliquer le verrouillage lombaire lors d'un soulèvement permettent de prévenir les lombalgies.

- être stable sur ses appuis (élargir son polygone de sustentation) ;
- toujours soulever et déposer la charge au plus près du corps ;
- ne pas faire de rotation du tronc en soulevant, portant ou déposant la charge ;
- toujours utiliser les possibilités et les réactions de l'enfant, c'est-à-dire prévoir et anticiper ces réactions gestuelles pour éviter les réponses posturales dangereuses pour le rachis ;
- effectuer des exercices gymniques et d'étirements réguliers.

Maintenir une activité musculaire régulière

Les métiers de la petite enfance, avec les ports de charges répétées, nécessitent une bonne musculature. Attention, il ne s'agit pas de ressembler à un athlète de haut niveau ! Il s'agit simplement d'entretenir l'ensemble des muscles en parfait état de fonctionnement afin de

pouvoir effectuer les gestes et postures contraignantes, sans risque pour la colonne vertébrale. Il faut donc avoir une bonne sangle abdominale et des membres inférieurs musclés tout simplement. Cet entretien musculaire peut se faire simplement, à raison de dix minutes par jour, chez soi ou à la crèche lorsque c'est possible, par des exercices abdominaux en position de protection du rachis avec étirement (*stretching*) des muscles des cuisses et du dos (Fig. 5). La musculation des membres inférieurs peut se faire facilement en préférant les escaliers à l'ascenseur ou en allant au travail en vélo.

Bien entendu, il s'agit d'un minimum et il n'est pas interdit, bien au contraire, de faire au moins une heure d'activité physique par semaine, le principal étant de rester en bonne forme physique pour pouvoir continuer à supporter les contraintes du métier.

Obésité et "école du dos"

Le surpoids est un facteur supplémentaire de contraintes pour le système ostéo-articulaire du corps humain. Non seulement la pression est plus importante au niveau des disques intervertébraux, mais elle accélère également l'usure de toutes les articulations vertébrales, des genoux et des hanches, et génère une arthrose précoce, source de douleurs importantes. Or, l'utilisation des membres inférieurs est absolument nécessaire et indispensable dans la protection du dos par le verrouillage lombaire. Il faut donc surveiller votre poids afin de maintenir une gestuelle qui vous permette d'effectuer les postures de protection de votre colonne vertébrale.



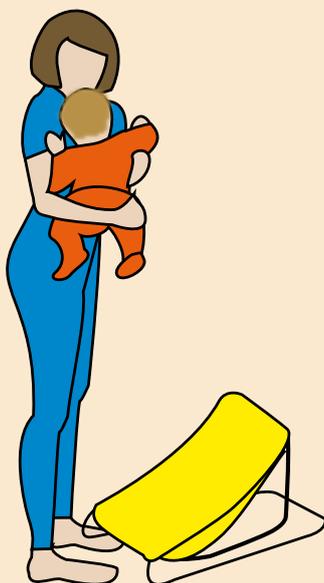
Fig.6 Les abdominaux sont des exercices d'entretien musculaire simples et efficaces.

Un exemple de geste professionnel

Déposer un bébé dans son transat

- Veiller à toujours avoir le transat entre les membres inférieurs pendant le geste.

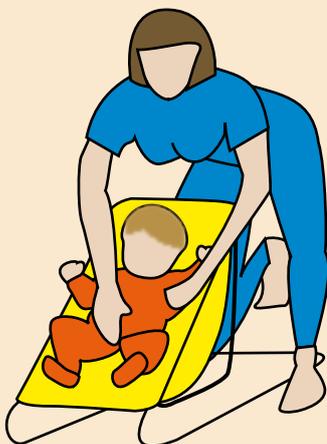
- Se placer au-dessus du transat, de trois quarts face.



- Descendre pour arriver en position chevalier servant (un genou en terre). Déposer le bébé dans le transat toujours entre les membres inférieurs.



- Cette manœuvre peut être réalisée par l'arrière du transat. Le bébé est guidé et glisse doucement bébé dans l'assise.



Conclusion

S'occuper de jeunes enfants toute sa vie n'est pas une activité innée, ni un passe-temps. Il s'agit d'un travail à part entière, qui entraîne des contraintes extrêmement importantes sur le rachis en raison du port répétitif de charges lourdes. Cette activité professionnelle est exercée comme tous les autres emplois pendant 40 ans au minimum, pour pouvoir prétendre au droit à la retraite.

Protéger son dos lorsque l'on s'occupe de jeunes enfants doit donc être une priorité dès le commencement de l'activité professionnelle, afin de prévenir les accidents rachidiens et l'installation de douleurs invalidantes. Ces techniques de prévention des lombalgies, cette "école du dos" doivent être intégrées aux cursus des écoles paramédicales et des écoles de puériculture et d'auxiliaires de puériculture. Tout au long de la carrière professionnelle, il faut rapidement mettre en place des formations régulières afin d'ancrer durablement le concept de prévention du mal de dos dans le secteur de la petite enfance. ●

José Curraladas

Masseur-kinésithérapeute DE

Formateur en prévention des lombalgies

dans le secteur de la petite enfance

curra@club-internet.fr

Source

1. Curraladas J. Ces enfants qui nous cassent le dos. Paris, Frison-Roche, 2002.

Grossesse et port de charge

L'évolution normale de la grossesse entraîne des modifications physiques et physiologiques. La prise de poids, qui devrait varier de 9 à 12 kg en fin de grossesse, entraîne une distension de la paroi abdominale et une bascule du bassin vers l'avant (antéversion), ce qui accentue fortement la lordose lombaire. Cette aggravation de la lordose lombaire augmente la pression des articulations postérieures des vertèbres et entraîne des conflits entre les racines nerveuses et les éléments ostéo-articulaires des vertèbres, entraînant parfois des sciaticques, voire des sciaticques vraies.

Il faut donc prévoir ces désagréments en préparant sa grossesse par un renforcement musculaire de la paroi abdominale afin d'obtenir une bonne tonicité en début de grossesse, en effectuant régulièrement des exercices de soulagement de la région lombaire et surtout en appliquant, dès le début de la grossesse, les principes d'économie articulaire de l'école du dos !