

Aider vos employés

Mesures d'adaptation pour aider vos employés souffrant de maux de dos



C'est parfois difficile de savoir comment aider vos employés lorsqu'ils éprouvent des difficultés au travail. La liste ci-dessous vous offre des solutions lorsqu'un employé se trouve dans l'une des situations indiquées. Vous pouvez utiliser ces solutions pour dresser un plan de soutien pour l'employé.

	Solutions possibles
L'employé ne peut pas rester en position assise pendant de longues périodes.	<ul style="list-style-type: none">• Installer un poste de travail assis-debout.• Veiller à ce que la chaise de l'employé soit réglable et bien adaptée.• Donner des pauses fréquentes et des occasions d'être debout ou d'aller marcher.• Pour les chauffeurs, vous assurer que les sièges du véhicule ont un bon soutien lombaire et une bonne suspension.
L'employé ne peut pas rester debout pendant de longues périodes.	<ul style="list-style-type: none">• Fournir un marchepied pour qu'il puisse y poser son pied.• Faire installer un tapis anti-fatigue.• Fournir une chaise pour des pauses périodiques.
L'employé ressent de la fatigue ou de la faiblesse.	<ul style="list-style-type: none">• Offrir un horaire de travail flexible.• Donner des pauses plus longues et/ou plus fréquentes.• Offrir des occasions de partage d'emploi.• Réduire/éliminer les tâches qui exigent beaucoup de marche ou de levage, etc.
L'employé connaît des problèmes de dos à répétition.	<ul style="list-style-type: none">• Donner une formation sur les techniques de levage et les mécanismes du corps.• Concevoir le site de travail de façon à réduire les rotations et les torsions.• Pour le travail à la chaîne, fournir des postes de travail à hauteur réglable.• Demander à un partenaire d'aider l'employé à soulever les objets volumineux ou lourds.• Vous assurer que la majorité des charges à soulever sont à une hauteur se situant entre les genoux et la taille.
L'employé a de la difficulté à tendre les bras au-dessus de la tête.	<ul style="list-style-type: none">• Organiser le site de travail et le rangement pour qu'il n'ait pas à tendre les bras au-dessus des épaules.• Fournir des palans et des appareils de levage pour accéder aux articles placés plus haut que les épaules.