



# Conseils pour la reprise du travail pour vos collaborateurs souffrant de maux de dos

Cadre : programme de revalidation du dos de Fedris (niveau 1)

Un collaborateur souffrant de maux de dos peut les éviter en adoptant une position appropriée lui permettant ainsi de soulever des charges de façon adéquate. Bien souvent, il ne sait pas comment procéder et ne connaît pas toujours les différentes méthodes. Grâce aux conseils ergonomiques sur le lieu de travail, votre collaborateur est en mesure de mieux épargner son dos et de réintégrer le travail de manière positive.

## Pourquoi ?

Un collaborateur ayant reçu des informations ainsi qu'une formation en matière d'hygiène du dos est mieux armé pour prévenir les maux de dos chroniques.

## Pour vous ?

Des conseils ergonomiques sur le lieu de travail représentent un outil qui, associé à une revalidation, permettent d'éviter que les maux de dos deviennent chroniques. Votre collaborateur apprend sur place différentes techniques à mettre en pratique, lui permettant d'épargner le dos. Vous pouvez garantir l'emploi à long terme ce qui entraîne une réduction considérable des coûts suscités par un absentéisme répété.

## Comment ?

L'ergonome discute des principales tâches avec votre collaborateur, le conseiller en prévention ou le responsable.

- Il observe le poste de travail et discute avec votre collaborateur des aspects de sa fonction les plus lourds sur le plan physique.
- Notre ergonome fournit à votre collaborateur une formation on-the-job.
- Il examine comment appliquer sur le lieu de travail les techniques apprises lors de la revalidation.
- Après l'intervention, vous recevez un rapport succinct reprenant les principaux éléments.
- Vous remettez une copie de ce rapport succinct à votre collaborateur à titre d'aide-mémoire.

## Résultat

- Votre collaborateur apprend des techniques de levage lors de la revalidation du dos.
- Il adopte des positions et applique des méthodes de levage permettant d'épargner le dos sur le lieu de travail.
- Ainsi, vous réduirez le risque de rechute.
- Fedris intervient dans les frais financiers de ce soutien si votre collaborateur a été reconnu pour le programme de revalidation de Fedris.

## En pratique

Mensura préfère fournir les conseils ergonomiques **dès que possible après la reprise du travail** afin de stimuler une réintégration positive. Une formation on-the-job permet d'harmoniser au mieux les capacités de votre collaborateur avec les exigences de la fonction.

Lorsqu'on estime que la chance d'une reprise durable de travail est relativement minime, il est envisageable de proposer dans ce cadre une intervention adaptée. Lors de cette intervention, on établit en compagnie des acteurs concernés, une liste des obstacles allant à l'encontre de la reprise du travail. Ensuite, une approche multidisciplinaire est mise en oeuvre afin de rechercher des solutions susceptibles d'être implémentées lors d'un soutien complémentaire détaillé (niveau 2). Si vous souhaitez également en savoir plus concernant **l'intervention ergonomique de niveau 2**, consultez notre Fiche « Soutien en rapport avec la reprise du travail pour les collaborateurs souffrant de maux de dos ».