

L'ajustement du plan de travail

Comment prévenir les troubles musculo-squelettiques

Vous travaillez à l'entretien ou à la réparation de la carrosserie avec les bras surélevés ou étirés ? Ces gestes quotidiens sollicitent les muscles et les tendons du coude et de l'épaule. Les actions répétées, les efforts, les postures contraignantes, les vibrations des outils sont tous des éléments qui contribuent à l'apparition de tendinites, de bursites et d'épicondylites. Afin de rendre les tâches moins pénibles, voici quelques équipements de travail à privilégier.



Le pont élévateur

Tant en carrosserie qu'en esthétique, le pont élévateur est d'abord considéré comme un sauveur pour les genoux. En travaillant debout sans être plié, le travail sur les bas de caisse et les côtés de véhicule est grandement facilité.

Un simple pont élévateur à ciseau à petite levée permet de réduire énormément les efforts de travail et les charges physiques pour le dos, les bras et le cou. Il faut le considérer comme un outil de travail de base dans un atelier de carrosserie. Il est également d'une aide précieuse dans un service d'esthétique.



Carrosserie
et esthétique

**Martine
Charette**

en collaboration avec
Henri Paul Fillion



Le banc de travail ergonomique

Le banc de travail ergonomique est ajustable en hauteur et permet au travailleur d'adopter une position assise pour certaines tâches. Il offre également un appui confortable pour les genoux. Ce banc de travail permet de varier les positions, ce qui est un net avantage pour réduire la fatigue musculaire.



La plate-forme de travail

Pour faciliter le travail sur le toit d'un véhicule, la plate-forme de travail devient un équipement indispensable. Elle offre une bonne stabilité et permet de réduire l'étirement et l'élévation des bras.

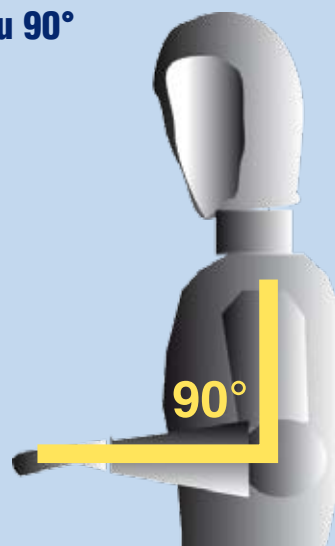


Le support de pièces ajustable en hauteur

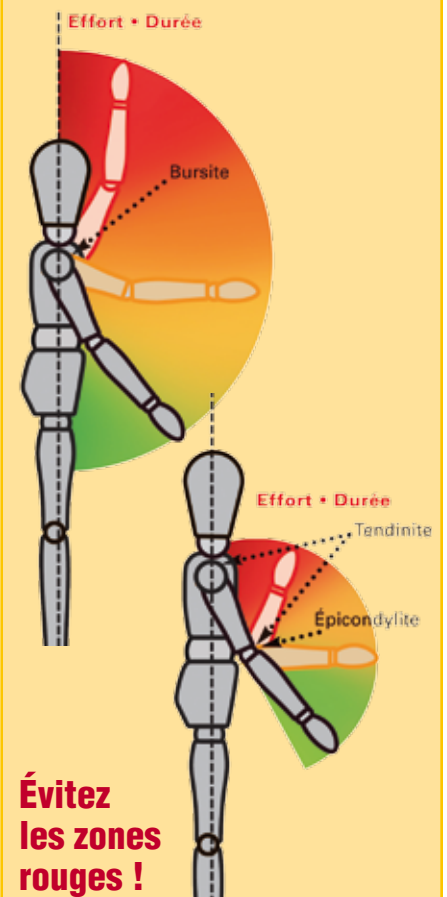
Les pièces d'automobile ont des dimensions variables et pour cette raison, il est préférable d'avoir des supports ajustables en hauteur. Ceci permet de régler le support à une hauteur confortable selon la grandeur du travailleur et la hauteur de la pièce à travailler.

Ajustez la hauteur avec la règle du 90°

Pour limiter les tensions dans les bras et les épaules, il importe d'ajuster la hauteur du point de travail en faisant en sorte que le bras et l'avant-bras forment un angle de 90°, tout en s'assurant que les épaules ne sont pas haussées. Il s'agit d'une posture neutre à préconiser pour l'ensemble des tâches manuelles.



Comment prévenir les troubles musculo-squelettiques ?



Évitez les zones rouges !

Questionnez-vous et agissez de manière à travailler avec les bras le plus près possible du corps.

Pouvez-vous...

- ajuster la hauteur de votre tâche ?
- ajuster votre position par rapport à la tâche ?
- prendre des courtes pauses pendant les postures demandant un effort soutenu ?
- travailler alternativement des deux mains ?
- utiliser un outil pourvu d'une poignée qui génère moins de vibrations ?
- travailler à l'aide d'un appui pour l'avant-bras ?
- réduire votre force de prise sur l'outil ?