Posture and Ergonomics – School Safety Fatality File – French

Un enseignant subit une blessure qui met fin à sa carrière en raison d’une mauvaise posture et d’un espace de travail inadéquat

Sarah travaillait dans un grand lycée et passait la majeure partie de sa journée assise à son bureau, à corriger des copies et à interagir avec les élèves. En raison des contraintes budgétaires de l’établissement, elle disposait d’une chaise de base, non réglable, et les bureaux étaient également à hauteur fixe. Au fil du temps, Sarah a pris l’habitude de se recroqueviller, de s’affaisser sur sa chaise et de ne pas faire de pauses régulières pour se lever ou s’étirer.

Dans un premier temps, elle a mis la fatigue sur le compte de l’inconfort croissant dans son dos, mais la douleur a persisté et s’est intensifiée. Ignorant les signaux de son corps, elle a continué à travailler dans la même posture et a fini par ressentir une douleur aiguë dans le bas du dos qui l’a obligée à consulter un médecin.

Le médecin lui a diagnostiqué une hernie discale, une affection grave causée par la compression et l’endommagement des disques intervertébraux. La blessure était directement liée à sa mauvaise posture, à sa position assise prolongée et au manque de soutien ergonomique sur son lieu de travail.

Source: Pmc.ncbi.nlm.nih.gov