

# Tâches modifiées – lignes directrices

(À utiliser pour établir un plan de tâches modifiées)

Le présent document présente une liste des principales restrictions physiques associées aux blessures courantes. Ces restrictions sont des lignes directrices pour préparer une description de poste sélective/allégée ou un plan de retour au travail.

<p><b>Bas du dos</b></p> <p><b>Permettre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'employé peut travailler à son rythme et/ou prendre de courtes pauses.</li> <li>L'employé peut alterner les positions debout/assis et la marche.</li> </ul> <p><b>Restreindre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Marcher sur un sol inégal.</li> <li>Soulever et porter seulement des charges légères ou moyennes, tout en tenant compte de la fréquence et des postures.</li> </ul> <p><b>Proscrire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Secousses.</li> <li>Flexions répétitives.</li> <li>Longues périodes statiques en position debout ou assise.</li> <li>Fléchissement extrême du dos.</li> <li>Torsion du dos.</li> </ul>	<p><b>Épaule</b></p> <p><b>Permettre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'employé peut travailler à son rythme et/ou prendre de courtes pauses.</li> </ul> <p><b>Restreindre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser des échelles.</li> <li>Utiliser son bras au-dessus du niveau de l'épaule, y compris en se penchant.</li> <li>Soulever et porter seulement des charges légères ou moyennes.</li> </ul> <p><b>Proscrire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Garder son bras tendu de façon prolongée, surtout en portant des charges et en exerçant de la force.</li> <li>Soulever et porter des charges avec le bras au-dessus du niveau de l'épaule.</li> </ul>	<p><b>Genou</b></p> <p><b>Permettre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'employé peut travailler à son rythme et/ou prendre de courtes pauses.</li> <li>L'employé peut occasionnellement garder son genou surélevé.</li> <li>L'employé peut alterner les positions debout/assis et la marche.</li> </ul> <p><b>Restreindre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Marcher sur un sol inégal.</li> </ul> <p><b>Proscrire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Longues périodes debout/de marche.</li> <li>Accroupissement ou agenouillement marqué.</li> <li>Pivotement du genou.</li> <li>Activités exigeant de prendre sur les jambes, de se tenir en équilibre ou de courir.</li> <li>Utilisation d'escaliers ou d'échelles.</li> </ul>	<p><b>Cheville</b></p> <p><b>Permettre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'employé peut occasionnellement garder sa cheville surélevée.</li> <li>L'employé peut travailler à son rythme et/ou prendre de courtes pauses.</li> </ul> <p><b>Restreindre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Monter ou descendre des escaliers.</li> </ul> <p><b>Proscrire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Longues périodes debout/de marche.</li> <li>Marche sur un sol inégal.</li> <li>Utilisation d'une échelle.</li> <li>Accroupissement ou agenouillement marqué.</li> <li>Activités exigeant de prendre appui sur les jambes, de se tenir en équilibre ou de courir.</li> </ul>
<p><b>Coude/avant-bras</b></p> <p><b>Permettre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'employé peut travailler à son rythme et/ou prendre de courtes pauses.</li> </ul> <p><b>Restreindre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Serrer la main de façon soutenue ou répétitive, surtout avec force.</li> <li>Plier le coude de façon répétitive.</li> <li>Passer trop de temps au clavier ou au volant.</li> <li>Utiliser des outils à choc (notamment les outils électriques et marteaux).</li> </ul> <p><b>Proscrire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suspension de charges.</li> <li>Rotation de l'avant-bras.</li> <li>Pression sur le coude.</li> </ul>	<p><b>Poignet/main</b></p> <p><b>Restreindre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Serrer de façon soutenue ou répétitive, surtout avec de la force.</li> <li>Soulever et porter seulement des charges légères ou moyennes. Passer trop de temps au clavier ou au volant.</li> </ul> <p><b>Proscrire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Torsions du poignet, surtout avec de la force.</li> </ul>	<p><b>Cou</b></p> <p><b>Permettre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'employé peut travailler à son rythme et/ou prendre de courtes pauses.</li> </ul> <p><b>Restreindre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser son bras au-dessus du niveau de l'épaule, y compris en se penchant.</li> <li>Soulever et porter seulement des charges légères ou moyennes.</li> <li>Suspension de charges.</li> <li>Utiliser des échelles.</li> </ul> <p><b>Proscrire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Soulever et porter des charges avec les bras au-dessus du niveau de l'épaule.</li> <li>Lever ou baisser la tête ou la tourner de façon à regarder au-dessus de l'épaule, surtout pendant plus de quelques secondes.</li> </ul> <p><b>Catégories de force pour la manutention de charges</b></p> <p>La classification nationale des professions (CNP) est la référence nationale en ce qui concerne les professions au Canada. Elle fournit des définitions normalisées d'activités comme tirer, pousser, soulever ou déplacer des objets, pendant l'exécution du travail.</p> <p>La CNP définit la force nécessaire pour porter des charges (p. ex. tirer, pousser, soulever ou déplacer des objets, pendant l'exécution du travail) comme suit :</p> <p><b>Limitée</b> : Les activités exigent de déplacer des charges pesant jusqu'à 5 kg.</p> <p><b>Légère</b> : Les activités exigent de déplacer des charges pesant de 5 kg à moins de 10 kg.</p> <p><b>Moyenne</b> : Les activités exigent de déplacer des charges pesant entre 10 kg et 20 kg.</p> <p><b>Forte</b> : Les activités exigent de déplacer des charges pesant plus de 20 kg.</p>	