

# Les conséquences pour la santé du travail en station debout prolongée

Devenus une réalité quotidienne pour de nombreuses personnes, les tensions, les maux de dos, les troubles veineux et les problèmes de genoux peuvent être imputés à une station debout prolongée au travail.

## L'être humain n'est pas fait pour être uniquement debout

Que ce soit dans le secteur de la vente, sur les chaînes de montage, dans les restaurants ou les salons de coiffure, plus de la moitié de la population active allemande accomplit quotidiennement son travail en station debout et ce, durant plusieurs heures d'affilée. Certes l'être humain est tout à fait capable de se tenir debout pendant des heures, mais de par son évolution, il n'est pas destiné à occuper constamment la position debout, il doit au contraire varier les positions - allongé, assis, debout, en marche ainsi que toutes les postures intermédiaires. En cas de maintien prolongé d'une posture, le corps est sollicité de manière peu naturelle et exclusive, ce qui peut engendrer des problèmes de santé.

Chaque jour, environ 7200 litres de sang doivent être pompés et acheminés depuis les veines des jambes jusqu'au cœur. Grâce à leurs mouvements, les muscles des mollets et des tibias font office de pompe musculaire et ils soutiennent le retour du flux sanguin vers le cœur. En cas de station debout prolongée, sans changement de posture, les parois des vaisseaux et les valvules veineuses sont régulièrement et fortement sollicitées, des maladies vasculaires peuvent alors survenir. En position debout, nos muscles et nos articulations se raidissent et portent avec le squelette tout le poids de notre corps. Les tendons et les ligaments sont eux aussi sollicités pour constamment contrebalancer le corps et le maintenir à l'équilibre.

## Les conséquences pour la santé du travail debout

Lorsqu'une personne occupe une même position de manière prolongée, le sang circule moins et les muscles sont donc moins oxygénés, ce qui peut entraîner des tensions et des crampes douloureuses, voire même des courbatures musculaires. Les capsules articulaires sont également touchées, elles deviennent fragiles et sensibles à l'usure en raison de la diminution du liquide synovial. Le travail en station debout prolongée affecte aussi les disques intervertébraux : comme ils ne sont pas directement irrigués par le sang, ils puisent leurs nutriments dans les tissus environnants. Afin que cet échange en nutriments puisse avoir lieu, les disques intervertébraux doivent être régulièrement sollicités et soulagés pour que, tels une éponge, ils puissent absorber les nutriments et, lorsqu'ils sont sollicités, évacuer le liquide.

## Assis, debout, en marche et allongé - la combinaison gagnante

Le changement de posture - assis, debout, en marche et allongé - préserve l'élasticité et la mobilité de la colonne vertébrale et prévient les troubles fonctionnels du système nerveux, un lumbago voire même une hernie discale. L'usage de la plante des pieds en force d'être debout se comporte une grande part de virté. Vu de profil, un pied sain doit former un arc souple qui, lors de la marche, amortit notre poids de manière élastique. En station debout, notre poids n'est pas réparti sur toute la surface de nos pieds mais uniquement sur les talons et les avant-pieds du fait de la voûte plantaire. Cet arc est tendu au niveau de la plante des pieds par des muscles, des tendons et des ligaments qui ont eux-mêmes besoin de mouvement pour ne pas s'atrophier, se réduire ou se détendre. En cas de perte de l'amortissement des pieds, chaque pas se transforme en un calvaire : les genoux, les hanches et la colonne vertébrale deviennent douloureux et sont gravement touchés.

Il ne fait aucun doute que l'être humain doit bouger pour préserver l'équilibre de son organisme et prévenir des pathologies du système cardiovasculaire et de l'appareil musculo-squelettique. Le b.a.-ba de notre santé réside dans le changement permanent de posture : le mouvement associé aux postures assise, debout et allongée. Comme de nombreux postes de travail en station debout n'offrent pas la possibilité d'une sollicitation flexible, les [assis-debout](#) s'avèrent une solution pour soulager le corps en cas de travail en station debout.