Service Interprofessionnel de Santé au Travail
Ouest Normandie

PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCOLO-SQUELETTIQUES (TMS)

ACAIS – CLOS DU PRESSOIR

Sist Ouest Normandie

Agir pour la santé au travail !

Mottier Virginie / RIANT Jeanne / SIST-ON

RÉSEAU présanse PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

Les attentes

En rapport avec vos conditions de travail

Activité :

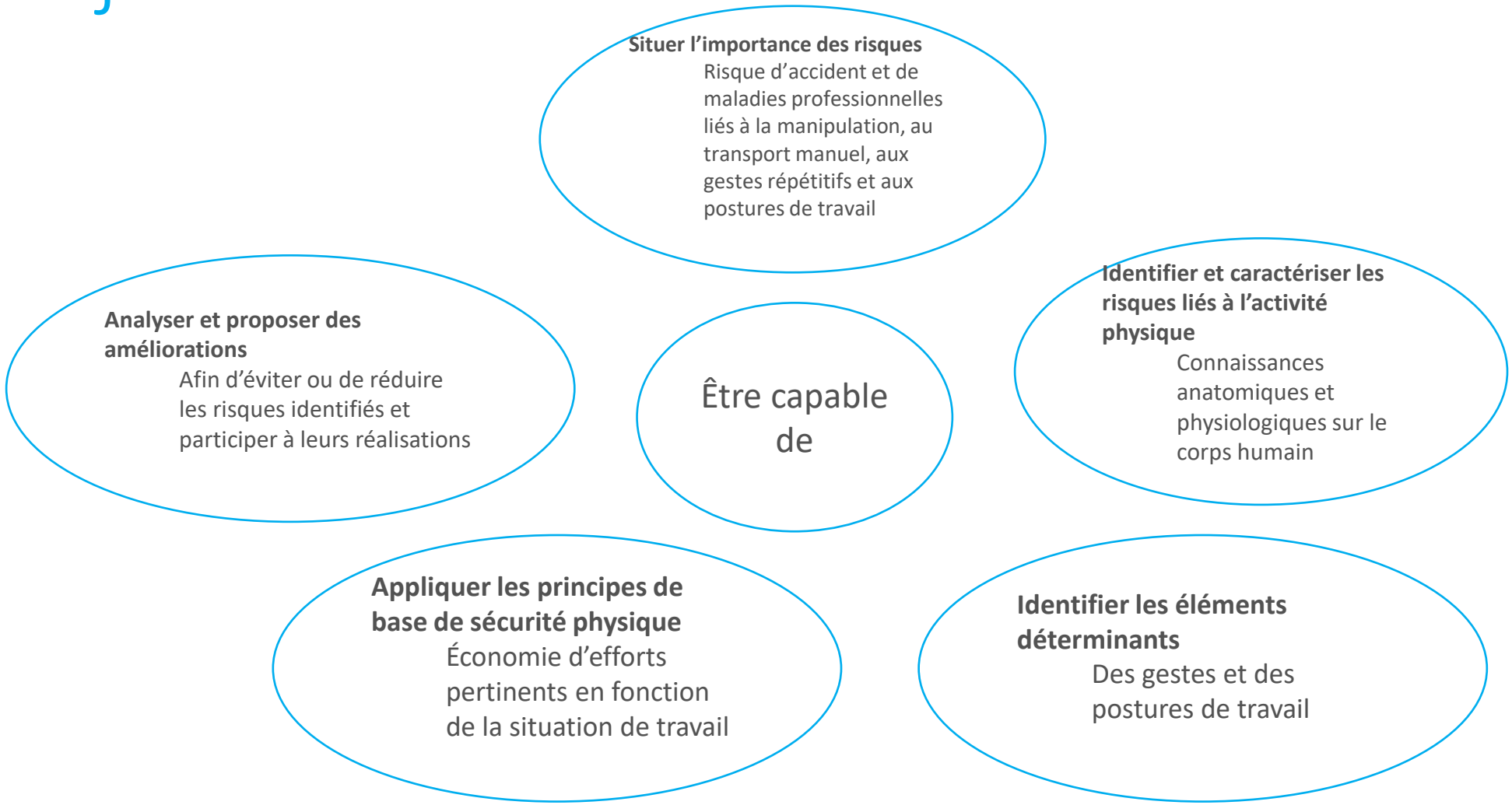
- Pénibilité

Pathologies :

- Conséquences sur la santé

Quelles peuvent être vos attentes de cette formation?

Objectif de la formation



Situation de travail

A qui profite la prévention?

Qui?	Pourquoi?
Aux salariés	Diminution de pénibilité et le risque d'AT et de MP
Aux bénéficiaires et aux familles	Qualité de vie et qualité des soins améliorés Des soins techniques appropriés
Aux encadrants	Moins d'absentéisme

Accident du travail

Indicateurs Statistiques des accidents de travail :

- 1 accident avec arrêt toutes les 8 secondes de travail,
- 1 accident avec incapacité permanente toutes les 30 secondes,
- Les manutentions manuelles représentent un tiers des accidents avec arrêt,
- En 2021, selon de le rapport annuel de l'assurance maladie : *https://assurance-maladie.ameli.fr/sites/default/files/rapport_annuel_2021_de_lassurance_maladie_-_risques_professionnels_novembre_2022_4.pdf*
    - 1 227 197 accidents du travail déclaré
    - 118 085 maladie professionnel déclaré

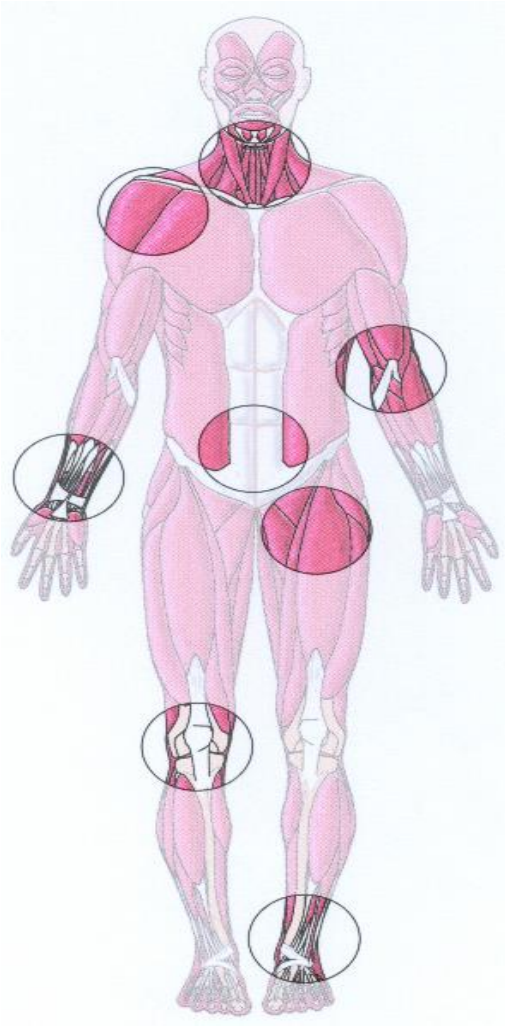
Maladie Professionnelle (MP)

Les maladies professionnelles sont pour **74,2%** des affections périarticulaires provoquées par certains gestes et postures de travail soit une augmentation d'environ 17% depuis 2000.

Les **T**roubles **M**usculo-**S**quelettiques représentent **90%** des maladies professionnelles indemnisées.
(Pour info : Amiante 10,1% des MP).

Les chiffres nationaux en 2021

40 852 MP lié aux TMS déclarées



9 principes généraux de prévention

L'employeur doit mettre en œuvre des mesures de prévention en s'appuyant sur
les principes généraux de prévention

Ces **9 principes généraux**,

sont les guides de l'ensemble des acteurs des entreprises

Les 9 principes

1. **Eviter** les risques
Ne plus être exposé

2. **Evaluer** les risques qui ne peuvent être évité

3. **Combattre** les risques à la source
Capotage ?
Aspiration ?

4. **Adapter** le travail à l'homme
Equipement ?
Poste de travail ?
Organisation ?

5. **Tenir compte** des évolutions technologiques

6. **Remplacer ce qui est dangereux** par ce qui l'est moins

7. **Planifier** la prévention
Qui ? Quoi ?
Comment ?
Plan de prévention ?

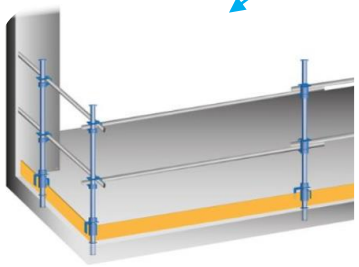
8. **Définir** des protection <u>collective</u>, puis les <u>EPI</u>

9. **Informer** les travailleurs
Donner les instructions appropriées

Rôles et obligations du salariés

Appliquer les consignes et règlements imposés par l'autorité territoriale

Mettre en œuvre les protections collectives



Porter les vêtements de travail et les EPI adaptés

Informer la hiérarchie des dysfonctionnements et anomalie

Les moyens

Recevoir une formation en matière d'hygiène et de sécurité

Mise à disposition d'un registre d'hygiène et de sécurité

Dispose d'un droit de retrait en cas de danger grave et imminent

Le Document unique

Les représentants du personnel du CSE

Processus d'apparition d'un dommage

SITUATION DANGEREUSE

Agir par de la PROTECTION
- **collective**
- **individuelle**

Agir par des actions de PREVENTION

Expose à un risque

Possibilité d'évitement du dommage

DOMMAGE

Maladie Professionnelle

Accident de Travail

Accident de Trajet

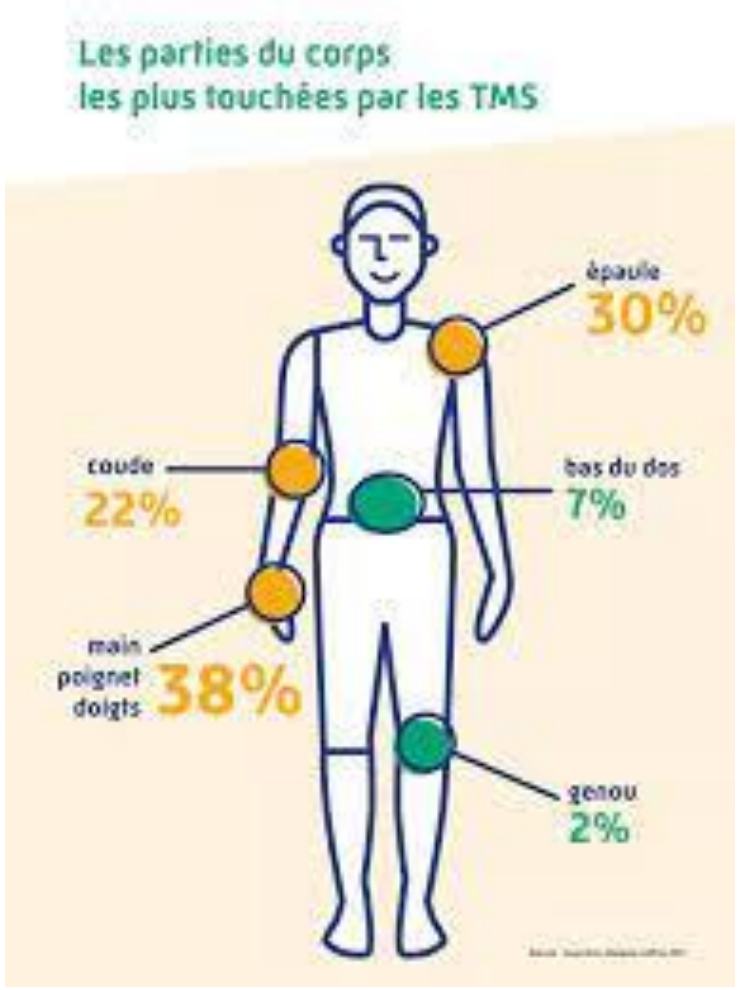
Les Troubles Muscolo-Squelettiques (TMS)

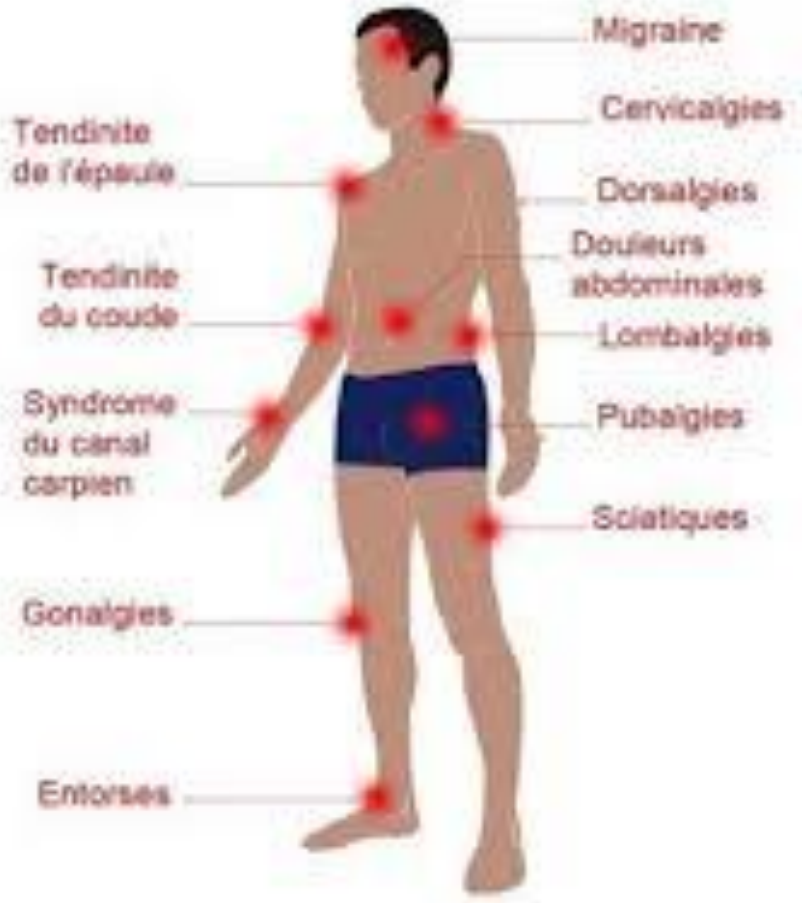
Ils sont multifactoriels et affectent les articulations, les muscles, les tendons et le dos

Les causes peuvent être :

- Des gestes répétitifs,
- Des postures prolongées,
- Des outils, la nature des tâches,
- Le stress,
- Les ambiances physico-chimiques

Les TMS


Les parties du corps
les plus touchées par les TMS
épaule
30%
coude
22%
bas du dos
7%
main
poignet
doigts
38%
genou
2%


Migraine
Cervicalgies
Tendinite de l'épaule
Dorsalgies
Douleurs abdominales
Tendinite du coude
Lombalgies
Syndrome du canal carpien
Pubalgies
Sciatiques
Gonalgies
Entorses

Les TMS du dos

Les maux de dos

- **20% des accident du travail sont lié au mal de dos**
- **60 à 90% des personnes souffriront à un moment ou un autre de leur carrière de maux de dos.**
- **La lombalgie 1ère cause d'invalidité chez les moins de 45 ans**
- **2 mois d'arrêt en moyenne pour un accident du travail lié au mal de dos**

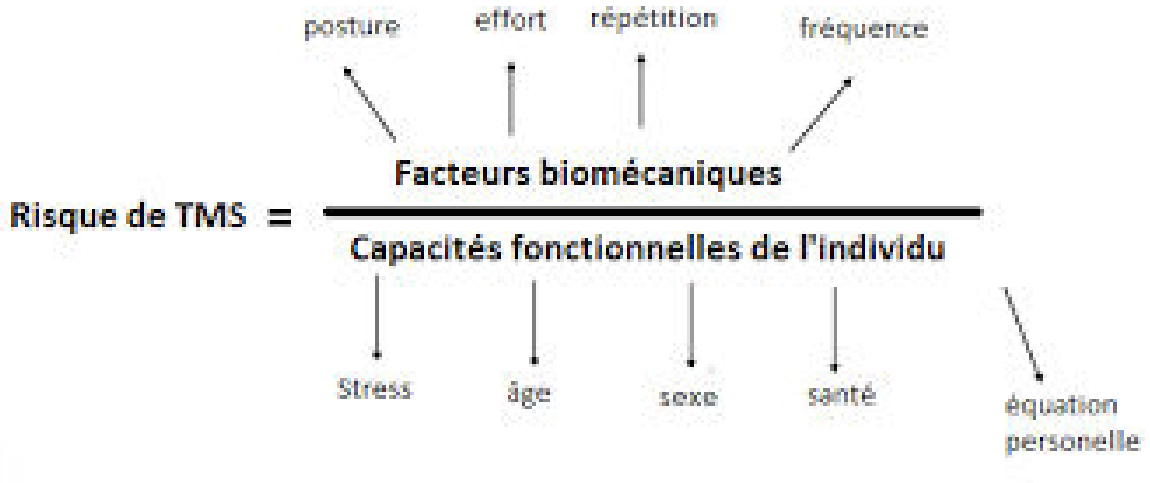
Facteurs de risques – Facteur aggravant

Les principaux facteurs de risques biomécaniques des TMS :

Les postures extrêmes,

La répétitivité,

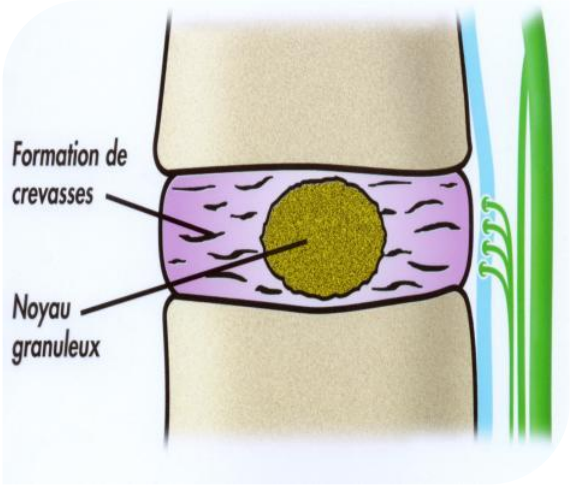
L'effort



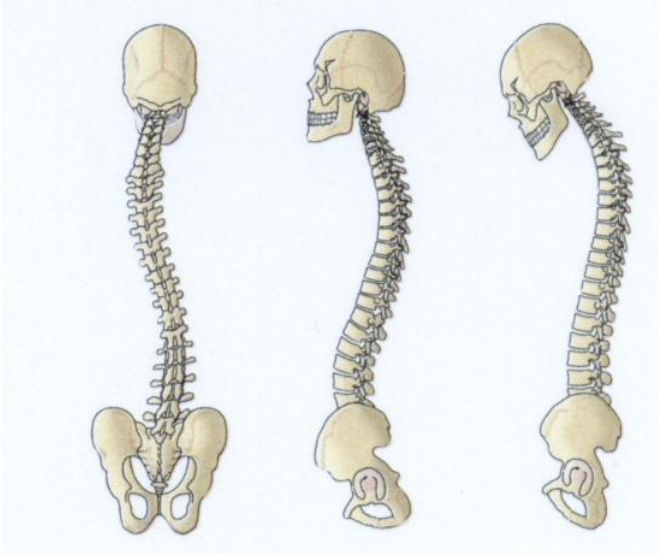
Facteurs aggravants

Les vibrations

Le vieillissement



La charge

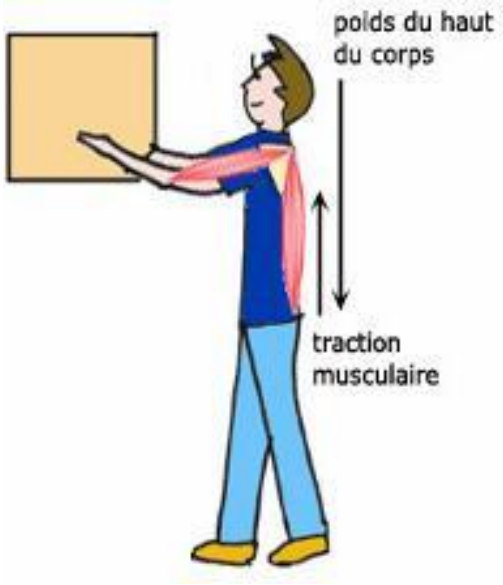


Les déformations permanentes

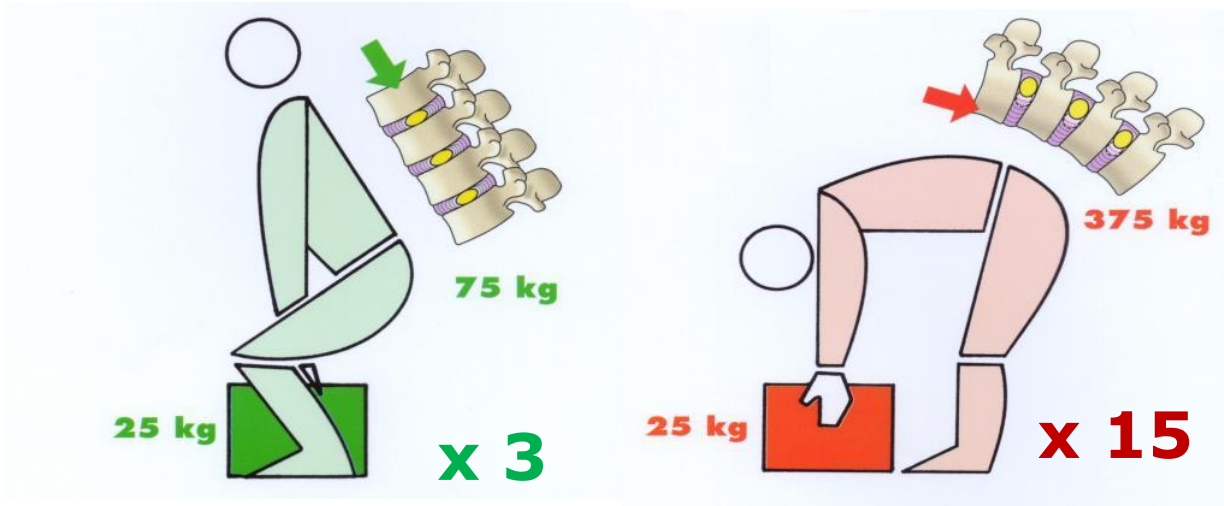
Facteurs aggravants

La posture

Les **muscles des bras** ou de l'avant bras ne peuvent **agir** (pousser, tirer, porter) que s'ils ont un **point d'ancrage fixe**



+ le poids est **élevé**, **+** il y a **d'effort à fournir, +** il y a **d'impact sur les vertèbres** et donc sur **les disques**



Le poids est un facteur aggravant :

- levé de charge unitaire lourde
- levage répétitif de charge légère

Poids sur le disque vertébral = Masse de la charge prise x 15

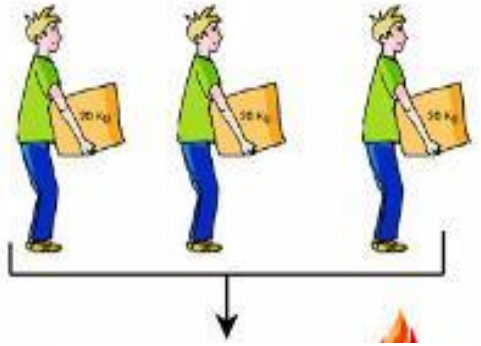
Facteurs aggravants

Le surpoids

Il se concentre souvent au **niveau abdominal**.
Il augmente **la charge abdominale** qui **tire** en avant **sur la colonne**.

La sédentarité

Le **port de charges** dans l'activité professionnelle **ne doit** pas vous **dispenser** d'autres **activités physiques**.



20 x / jour = 100 calories

marche pendant ½ heure = 100 calories

La fumée et le stress

Les **disques intervertébraux** des **fumeurs** sont plus **fragiles** que les autres**.**

Le **stress** peut **aggraver** voir **déclencher** le mal de **dos** en **augmentant** la **tension musculaire**.

Situation de travail

Connaitre les risques de votre métier

Prise en charge de personnes plus ou moins dépendantes

La personne	L'organisation	L 'environnement matériels
S'adapter aux besoins de la personne	Travail complexe, plusieurs intervenants	Matériels adaptés?
S'adapter à l'évolution de la santé de la personne	Assurer la continuité de service	Mobiliers
	Communication entre les différents acteurs (famille, soignant, équipe paramédicale…)	Espace d'évolution avec la personne

Principe de sécurité physique et d'économie d'effort

L'improvisation dans les manutentions

augmente les risques d'accidents

et entraîne en général

une fatigue inutile

- ✓ **Voir si la manipulation est indispensable ou non ?**
- ✓ **Peut-on l'améliorer sur le poste de travail ?**
- ✓ **Peut-elle se faire autrement, voir avec une aide**

(humain, auxiliaires légers de manipulation manuelle, mécaniser la tâche) ?

Principe de sécurité physique et d'économie d'effort

Un problème de posture ne peut s'envisager indépendamment **du travail à effectuer**

Quatre impératifs doivent guider la conception des postes de travail

- ✓ réduire la **répétitivité** des mouvements
- ✓ réduire l'**amplitude** des mouvements
- ✓ réduire l'**importance** des efforts
- ✓ réduire le travail en **position maintenue**

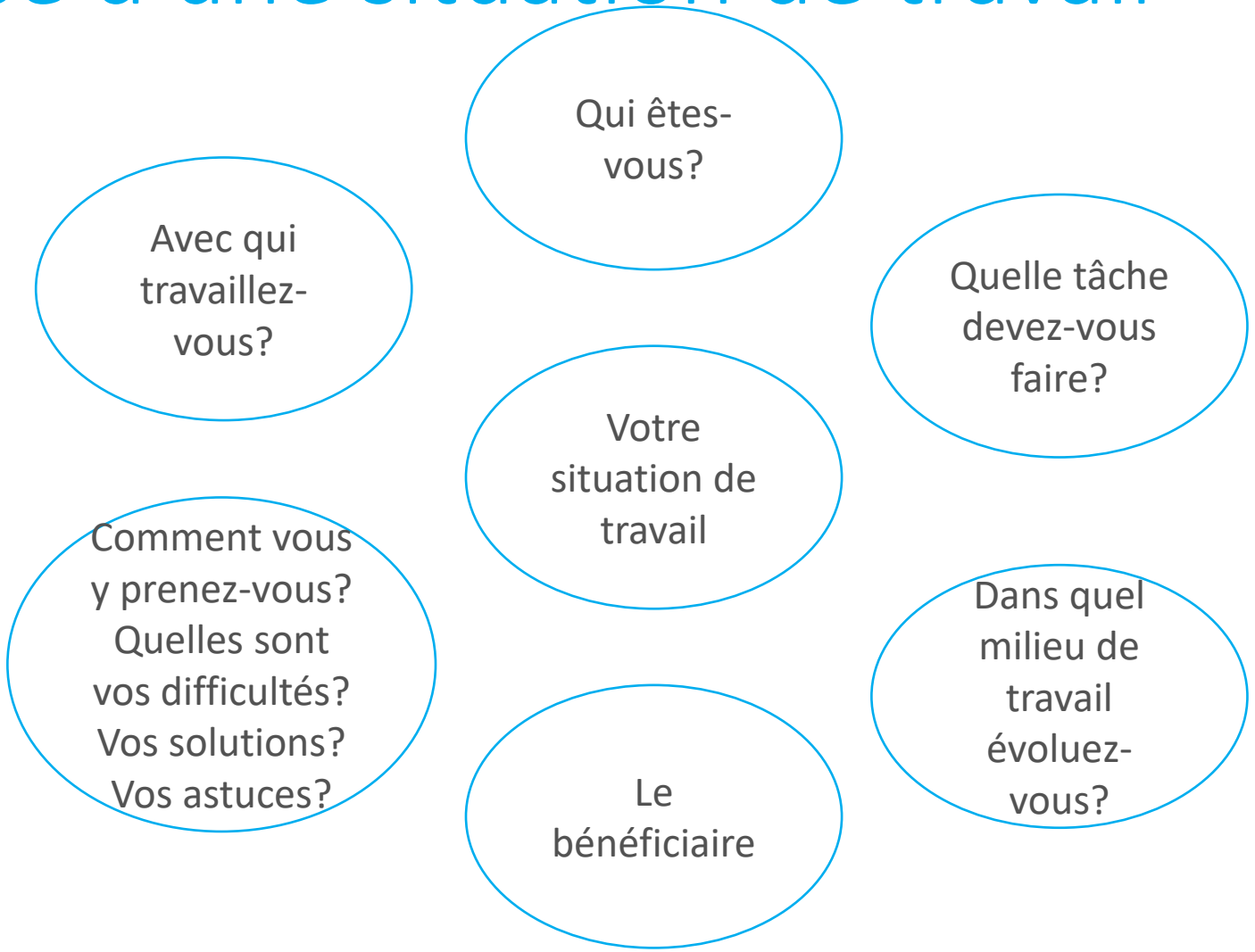
Principe de sécurité physique et d'économie d'effort

Après aménagement de la situation et PREALABLEMENT AVANT TOUTE MANUTENTION

Réfléchir avant d'agir

Évaluer la charge

Analyse d’une situation de travail



Analyse d’une situation de travail

Prise de bain :

Comment vous faites?

Analyse de la situation de travail?

Comment pourrait faire?

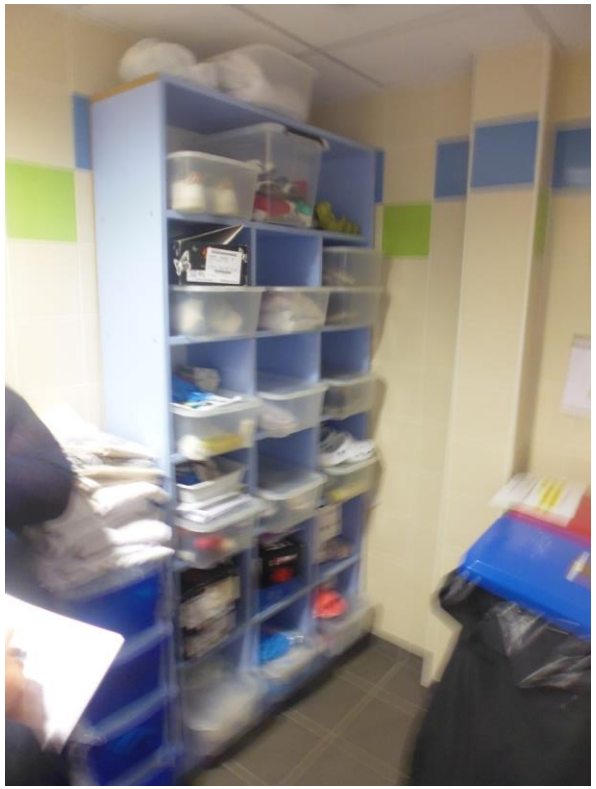
Analyse d’une situation de travail

<u>Stockage :</u>

Comment vous faites?

Analyse de la situation de travail?

Comment pourrait faire?



Analyse d’une situation de travail

<u>Pousser – tirer :</u>

Comment vous faites?

Analyse de la situation de travail?

Comment pourrait faire?

Il est préférable de pousser que de tirer

Pousser un objet implique moins de rotation du tronc que tirer.

Pousser vous permet d’utiliser votre poids du corps.

Vos muscles abdominaux produisent plus de force lorsque vous poussez une charge devant vous.

Analyse d'une situation de travail

J'observe la situation de travail

- Individu :
  - Age /Sexe / Caractéristiques physiques
- Tâche à réaliser :
  - Travail demandé / temps alloué
  - Étapes pour réaliser la tâche
- Milieu :
  - Les locaux, surface, nature du sol, ambiances physiques, avec qui?...
  - Matériel :
    - Objets, produits, aide technique, outil de communication…
  - Le bénéficiaire:
    - Taille, poids, âge, relation avec le bénéficiaire…

J'analyse la situation de travail

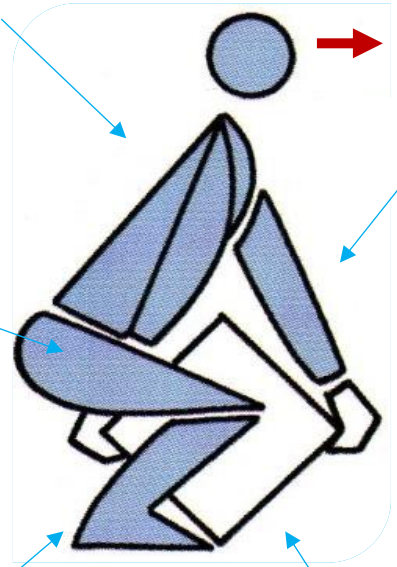
- Comment le travail est réalisé?
- Quelles sont les sollicitations?
- A quels risques l'individu est exposé?
- Quelles sont les causes à l'origine des risques?
- Les pistes d'améliorations :
  - Les besoins,
  - Organisationnelles, humaines, Techniques?

Principe de sécurité physique et d'économie d'effort

ASTUCE
Relever la tête, regard au loin
Recrute les muscles à l'arrière du dos

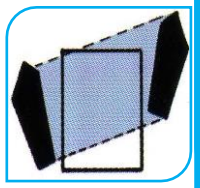
3- FIXER LA COLONNE VERTEBRALE
pendant l'effort permet de préserver votre dos

6- BRAS TENDU
Diminue efforts



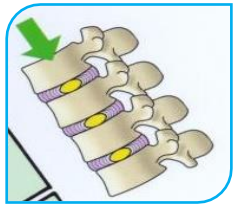
5- RECRUTER LA FORCE DES CUISSES
Diminue les efforts du dos

4- ASSURER UNE BONNE PRISE EN MAINS
Plus efficace que du bout des doigts



2- ECARTER LES PIED
Corps plus stable diminue le risque de faux mouvement

1- CHARGE PRES DU CORPS
Diminue les contraintes et les efforts



Principe de sécurité physique et d'économie d'effort

TRAVAIL EN ÉQUIPE

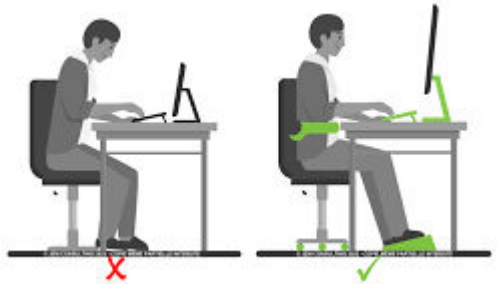
Le travail en équipe demande la participation active de chacun, le travail sera d'autant moins contraignant si chaque intervenant rempli sa mission.

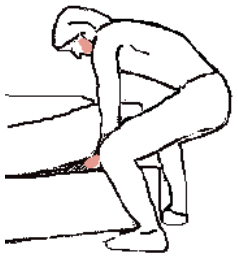
L'opération de manutention manuelle qui fait appel à plusieurs personnes **ne doit pas laisser de place à l'improvisation** car la fausse manœuvre d'un des exécutants risque d'occasionner la blessure de plusieurs.

LE RESPONSABLE DE MANOEUVRE

Dès que deux personnes au moins effectuent ensemble une manutention, il faut que l'une d'entre elles **dirige le travail**, ne serait-ce que pour assurer la **coordination des mouvements**.

Les bons gestes : cas pratique





OUI
si on verrouille bien la colonne lombaire

NON
le tronc est trop penché vers l'avant, jambes tendues

OUI
très près du lit, dos vertical-jambes fléchies

Les bons gestes : cas pratique

Soulever un seau

NON
charge trop éloignée de la colonne vertébrale, dos rond et jambes tendues

OUI
avec un dos plat, des jambes fléchies et éventuellement un appui de la main sur la cuisse

Principe de sécurité physique et d'économie d'effort

Pour travailler en sécurité et économiser ces efforts il faut :

- **Organiser** et **simplifier** les manutentions

- **Identifier et respecter le degré d'autonomie**

du bénéficiaire

- **Utiliser les techniques gestuelles** appropriées

- **Utiliser les aides techniques** mises à disposition ou les demander

- **Demander de l'aide** d'une autre personne

Principe de sécurité physique et d'économie d'effort

Identifier le degré d'autonomie du résident

Améliorer le professionnalisme des équipes

Utiliser les aides techniques appropriées

Conserve au maximum l'autonomie des résidents

Respecter les résidents

Améliorer les conditions de travail

Principe de sécurité physique et d'économie d'effort

...pour l'aide aux personnes

- **Se rapprocher le plus possible de la personne :** positionnement près de la personne.
- **Assurer l'équilibre :** position des pieds écartés et décalés.
- **Respecter les courbures de la colonne vertébrale :** les yeux dans les yeux.
- **Assurer les prises :** placement efficace des mains de l'aidant « sur la personne ».
- **Travailler avec les cuisses :** jambes fléchies.
- **Faire participer la personne :** maintien de son autonomie.
- **Travailler en équipe :** économie d'effort.

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Pour travailler en sécurité er économiser ces efforts il faut :

- **Organiser et simplifier** les manutentions,
- **Identifier et respecter le degré d'autonomie** du résident,
- **Utiliser les techniques gestuelles** appropriées,
- **Utiliser les aides techniques** mises à disposition ou les demander,
- **Demander de l'aide** d'une autre personne.

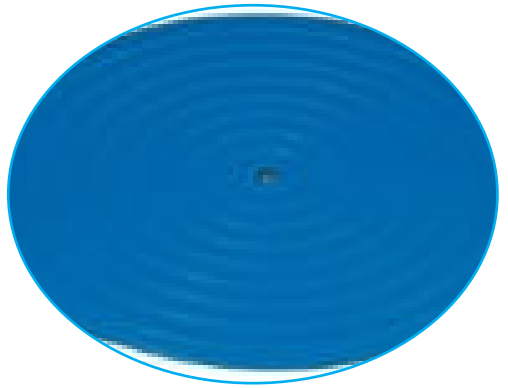
Les aides techniques

A vérifier su présent ou non

Présent dans la structure

Présent dans la structure

Présent dans la structure



Présent dans la structure

Présent dans la structure

Présent dans la structure

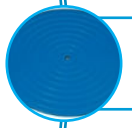
Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Utiliser les aides techniques

Drap de glisse

Planche de transfert

Ceinture de transfert


Disque tournant

Potence + poignet de traction + relève buste

Verticalisateur

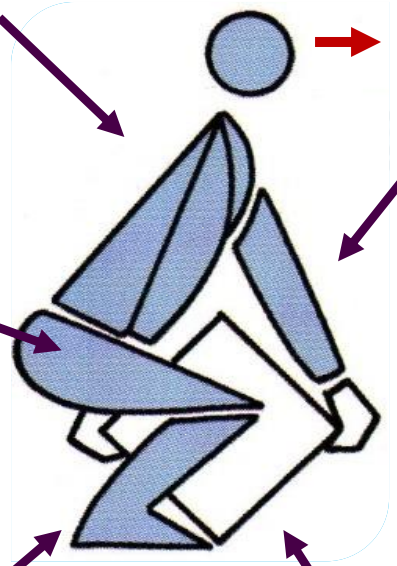
Soulève –personne, rail de transfert

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

ASTUCE
Relever la tête, regard au loin
Recrute les muscles à l'arrière du dos

3- FIXER LA COLONNE VERTEBRALE
pendant l'effort permet de préserver votre dos

6- BRAS TENDU
Diminue efforts



5- RECRUTER LA FORCE DES CUISSES
Diminue les efforts du dos

4- ASSURER UNE BONNE PRISE EN MAINS
Plus efficace que du bout des doigts

2- ECARTER LES PIED
Corps plus stable diminue le risque de faux mouvement

1- CHARGE PRES DU CORPS
Diminue les contraintes et les efforts

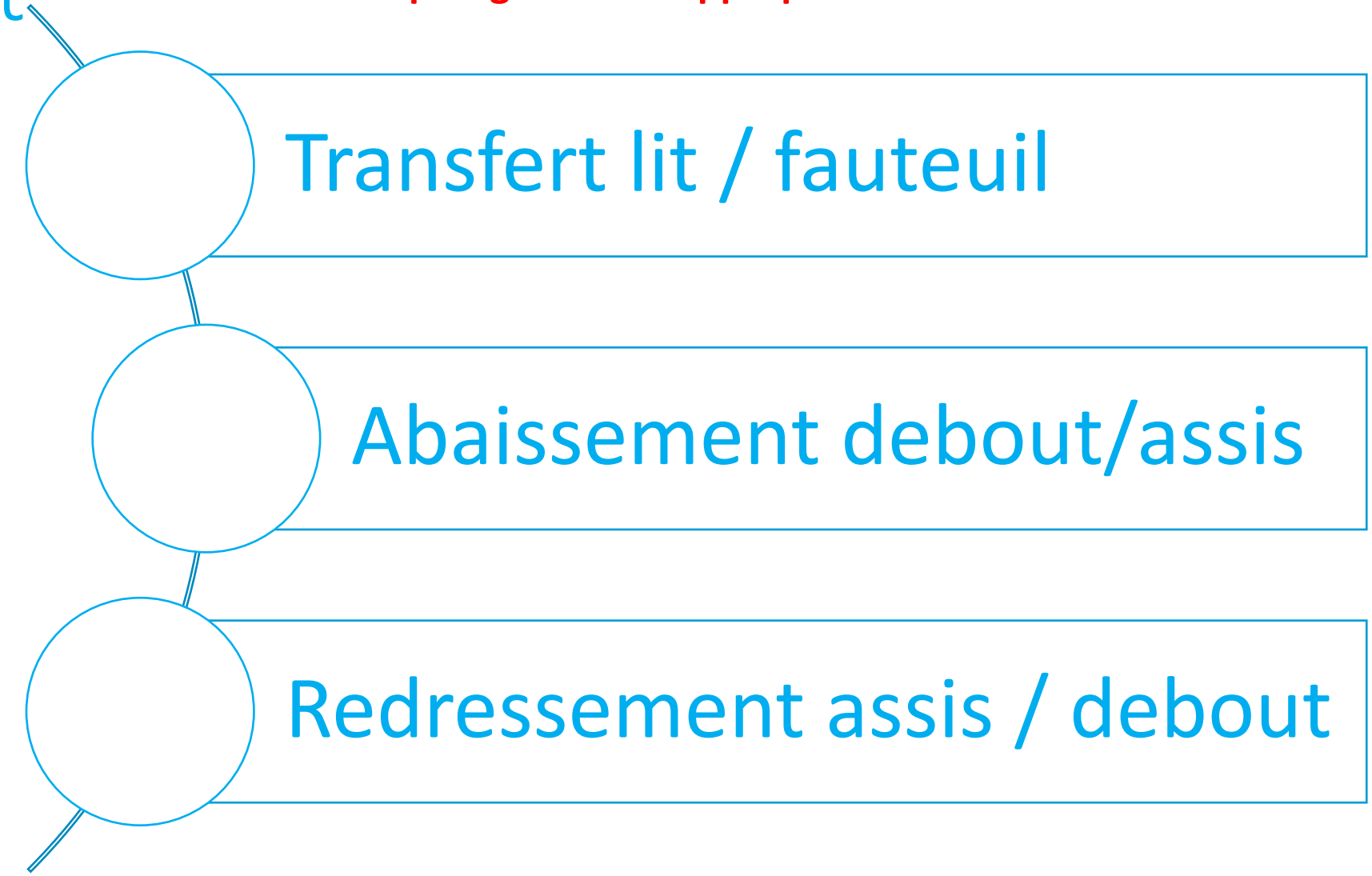
Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Utiliser techniques gestuelles appropriées

- Ponté pelvien
- Translation couchée
- Rehaussement couché
- Rehaussement sur le coté
- Marche fessière avant – arrière
- Redressement couché / assis
- Abaissement assis / couché

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Utiliser techniques gestuelles appropriées



Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Ponté pelvien

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

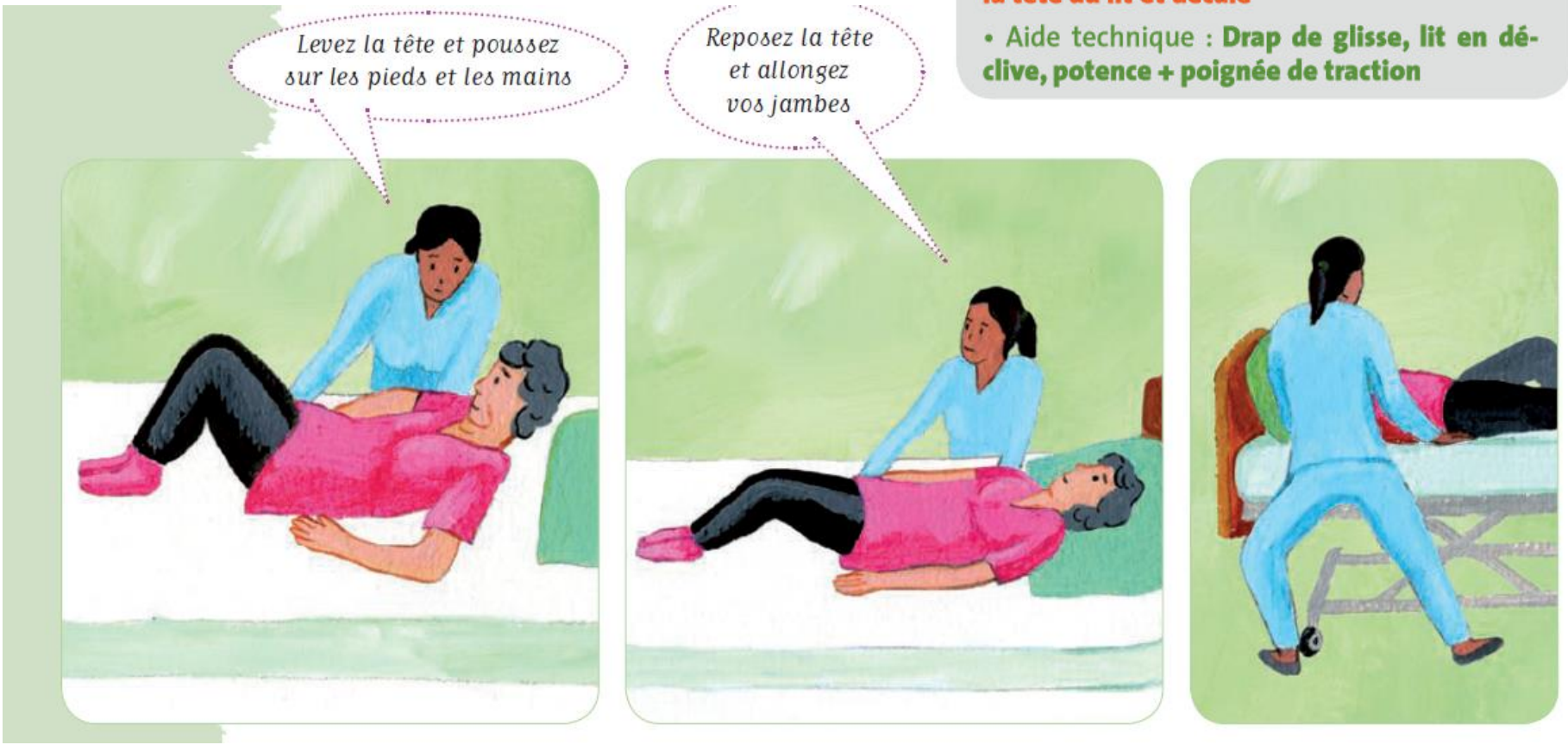
Translation couchée

- Point clé : **Déplacer les pieds de la personne vers le bord à atteindre**
- Aide technique : **Drap de glisse**

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Rehaussement couché

- Point clé : **Pied d'arrivée de l'intervenant à la tête du lit et décalé**
- Aide technique : **Drap de glisse, lit en déclive, potence + poignée de traction**



Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Roulement sur le côté

- Point clé : **Hauteur du lit (haut pour éloigner et bas pour rapprocher)**
- Aide technique : **Barrière, alèse et drap**

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Marche fessière avant - arrière

• Point clé : **Repousser l'épaule opposée à la fesse avancée**

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Redressement couché / assis

- Point clé : **Pied d'arrivée décalé**
- Aide technique : **Relève-buste, semi barrière…**

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Abaissement assis / couché

La personne est assise au bord du lit, l'aider à se recoucher.

- Point clé : **Regarder glisser la main sur le lit**
- Aide technique : **Lit médicalisé, drap de glisse, disque tournant**

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Transfert lit / fauteuil

La personne est assise au bord du lit les pieds au sol : l'aider à passer directement au fauteuil.

- Point clé : **Pied d'arrivée à l'extérieur du siège à atteindre, pivoter pour rester face à la personne**
- Aide technique : **Lit médicalisé, disque tournant, guidon de transfert, planche de transfert, lève-personne**

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Abaissement debout/assis

La personne est debout, l'aider à s'asseoir...

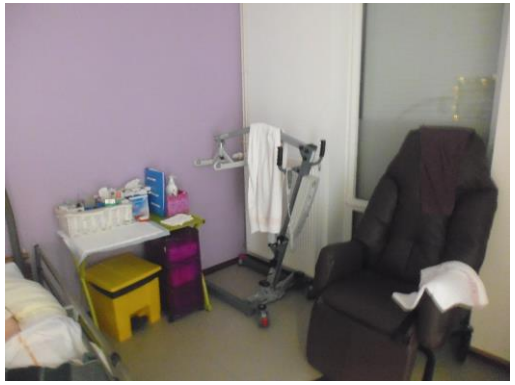
• Point clé : **Placer le pied d'arrivée à l'extérieur du siège à atteindre**

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Redressement assis/debout

• Point clé : **Rester à hauteur de la personne**

Matériel mis à votre disposition



Synthèse

- Les Troubles Musculo-Squelettiques représentent 90% des maladies professionnelles indemnisées
- Analyse de la situation de travail :
  - J'observe,
  - J'analyse
- J'utilise les moyens mis à ma disposition,
- Principe d'économomie d'effort

CONTACT

Merci de votre attention

SIST Ouest Normandie *(Siège social)*
CS 43 509 - 107 rue Auguste Grandin
50 009 SAINT-LÔ Cedex

02 33 57 12 93

info@santetravail-on.fr

www.santetravail-on.fr

Retrouvez-nous sur