

PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO- SQUELETTIQUES (TMS) ACAIS – MAISON DE LILY



Agir pour la 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

Analyser et proposer des améliorations

Afin d'éviter ou de réduire les risques identifiés et participer à leurs réalisations

Situer l'importance des risques

Risque d'accident et de maladies professionnelles liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail

Être capable de

Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique

Connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain

Appliquer les principes de base de sécurité physique

Économie d'efforts pertinents en fonction de la situation de travail

Identifier les éléments déterminants

Des gestes et des postures de travail

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 améliorées 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 professionnelles déclarées

Source : CARSAT NORMANDIE

Maladie Professionnelle (MP)

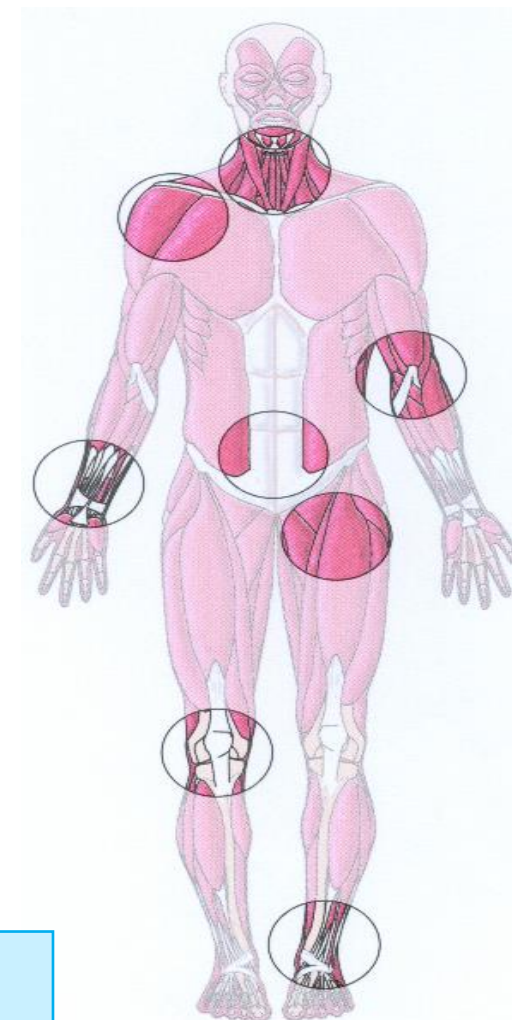
Une maladie peut être considérée comme professionnelle lorsqu'elle est contractée du fait de votre travail.

Les maladies inscrites dans le tableau des maladies professionnelles sont présumées avoir été contractées dans le cadre de votre travail.

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

L.4121-2 du Code du travail

Informer les travailleurs
Donner les instructions appropriées

Eviter les risques
Ne plus être exposé



Définir des protections collectives, puis les EPI



Evaluer les risques qui ne peuvent être évité



Planifier la prévention
Qui ? Quoi ? Comment ?
Plan de prévention ?



Combattre les risques à la source
Capotage ? Aspiration ?



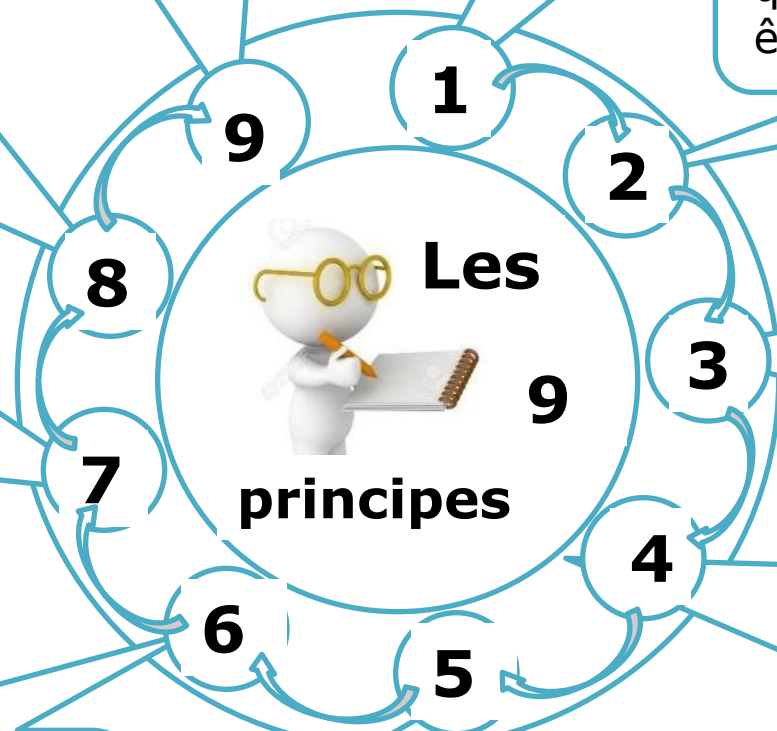
Remplacer ce qui est dangereux par ce qui l'est moins



Tenir compte des évolutions technologiques



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

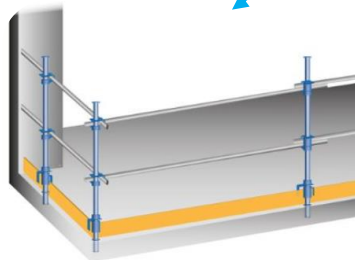
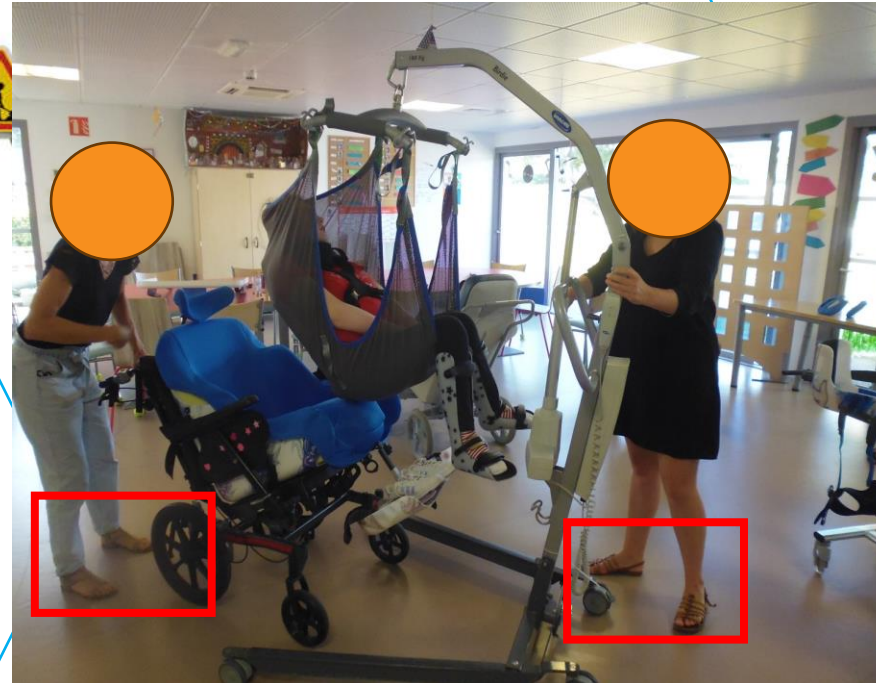


Rôles et obligations du salariés

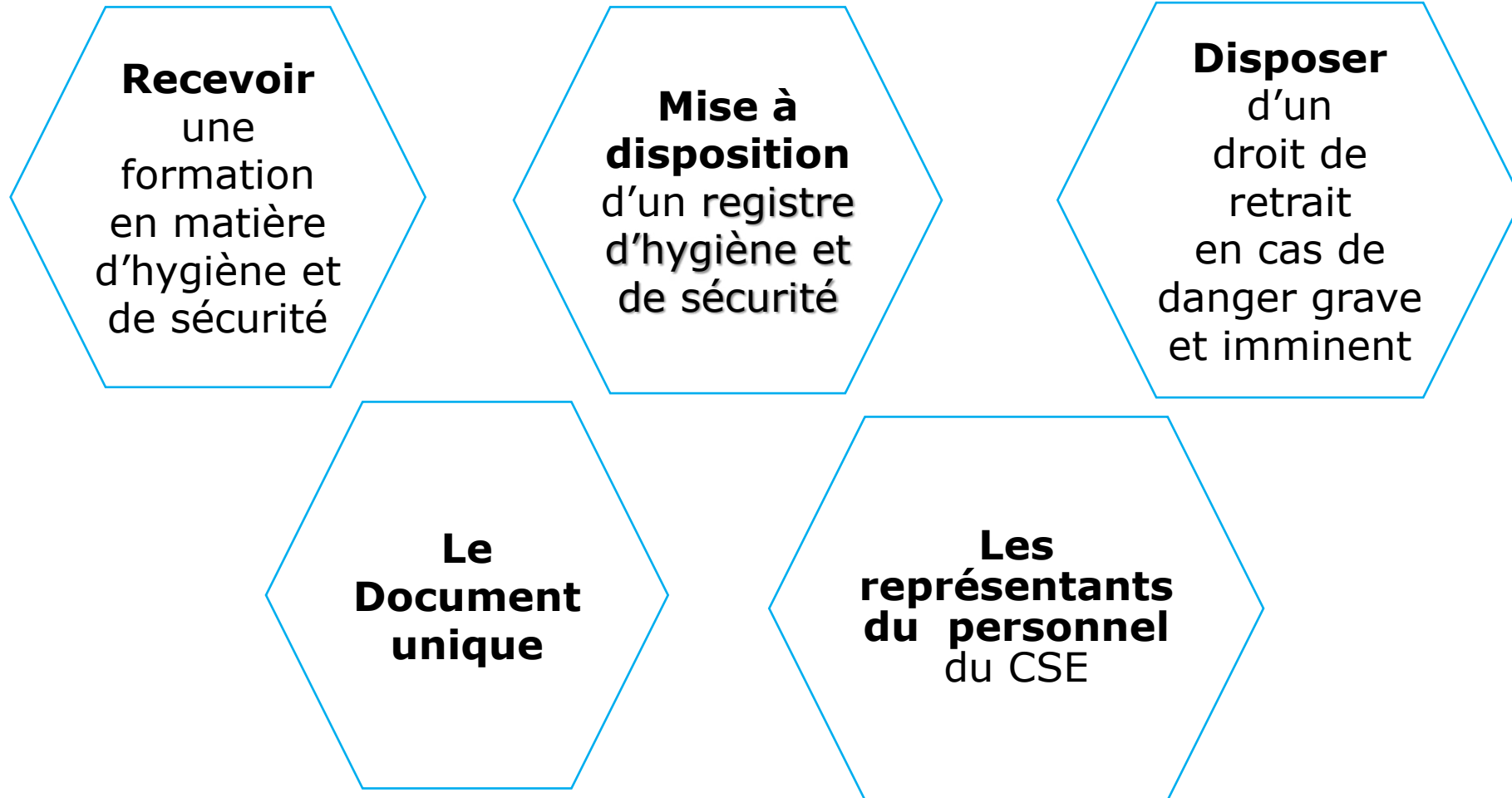
Inform
la hiérarchie des
dysfonctionnements
et anomalies

Appliquer
les consignes
et règlements
imposés par
l'employeur

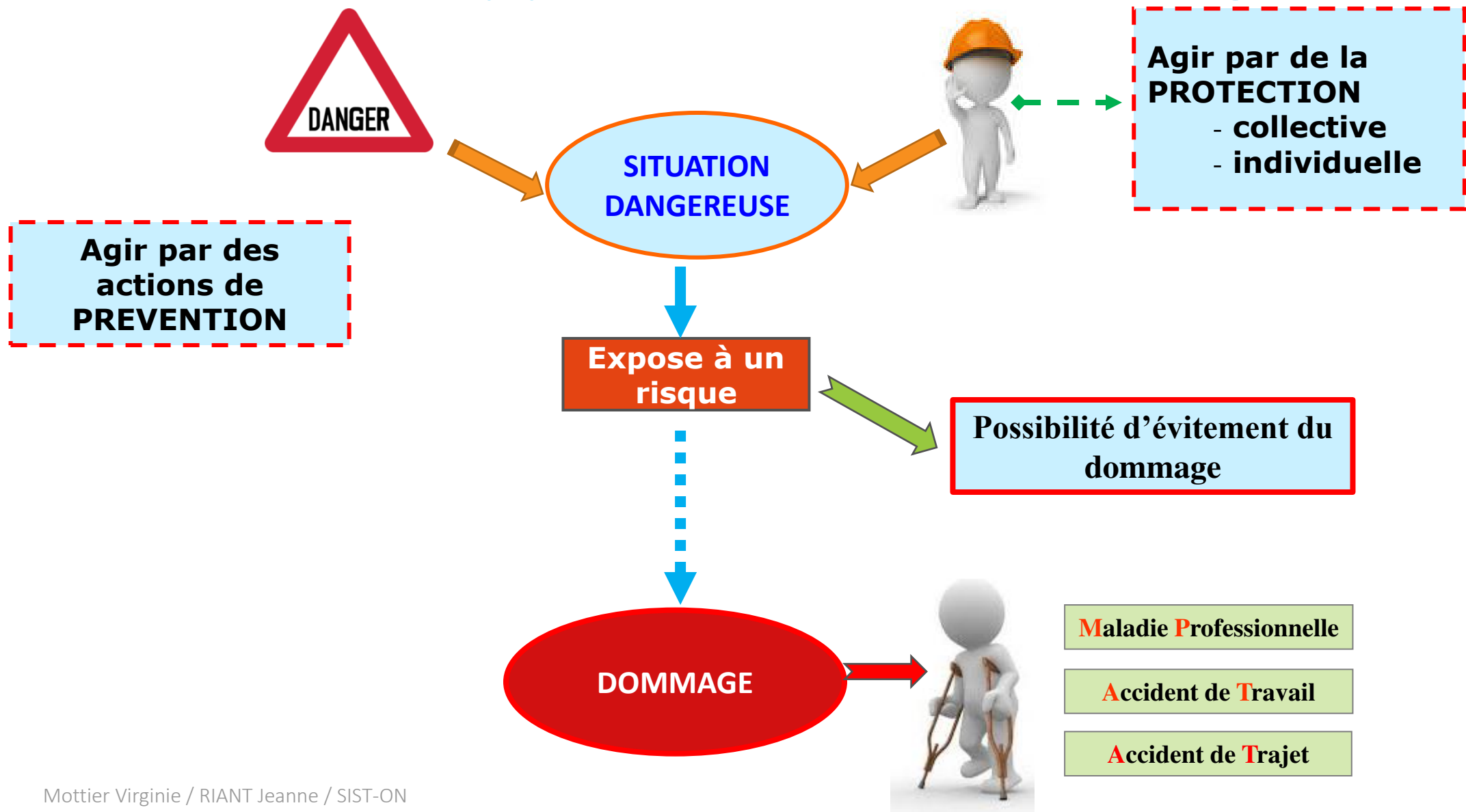
**Mettre en
œuvre**
les
protections
collectives



Les moyens



Processus d'apparition d'un dommage

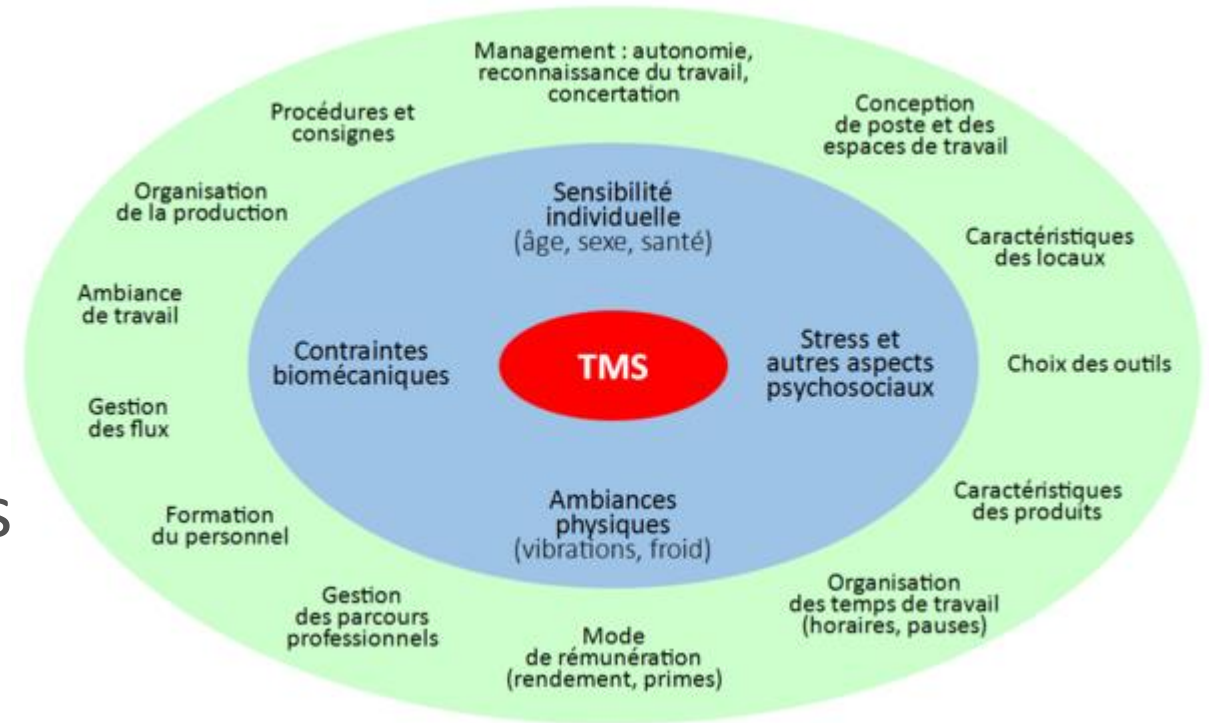


Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

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

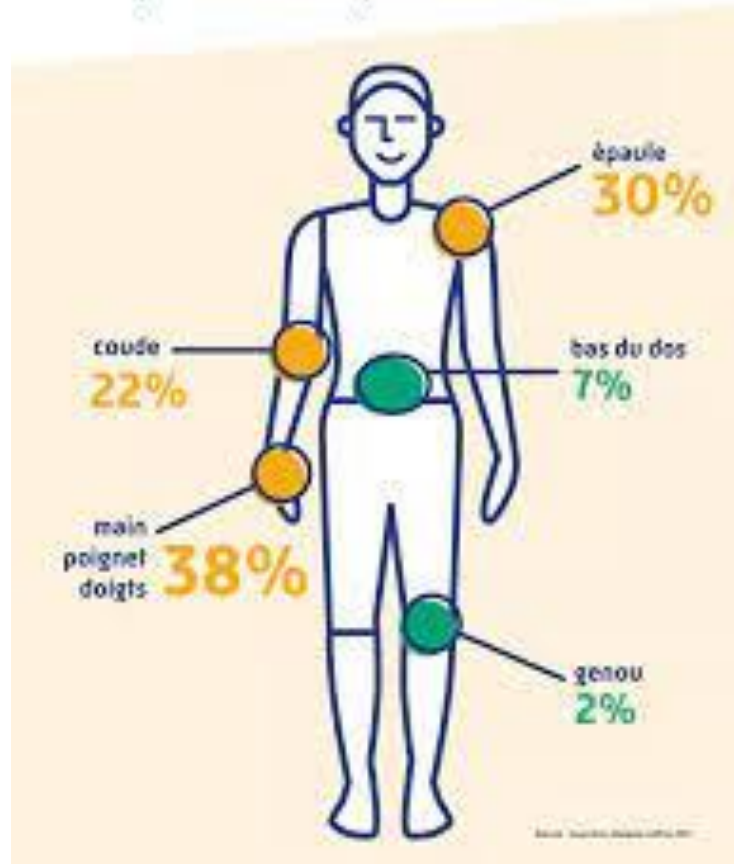
Les causes peuvent être :

- 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



Les TMS du dos

Les maux de dos

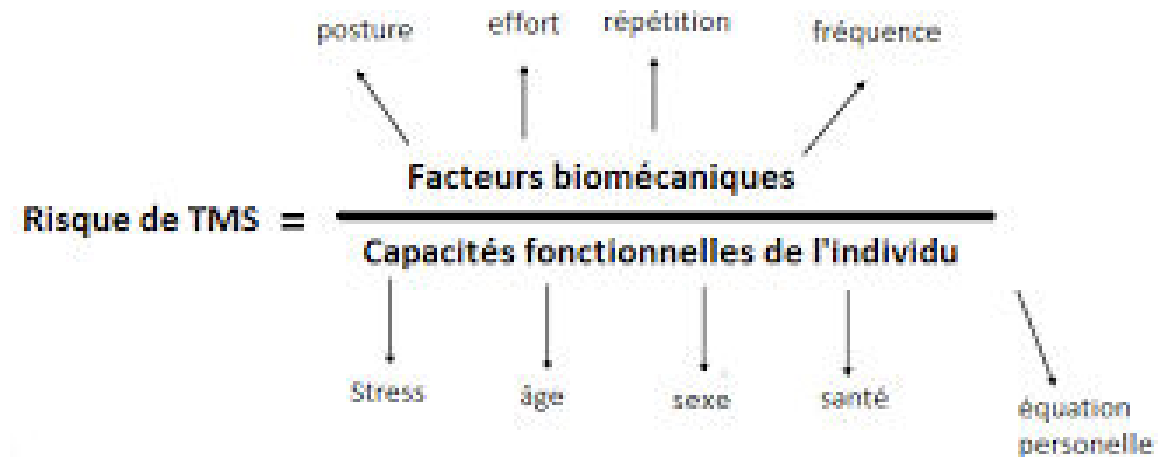


- **20%** des accidents du travail sont liés au mal de dos
- **60 à 90%** des personnes souffriront à un moment ou un autre de leur carrière de maux de dos.
- La lombalgie **1ère cause d'invalidité** chez les moins de **45 ans**
- **2 mois d'arrêt** en moyenne pour un accident du travail lié au mal de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

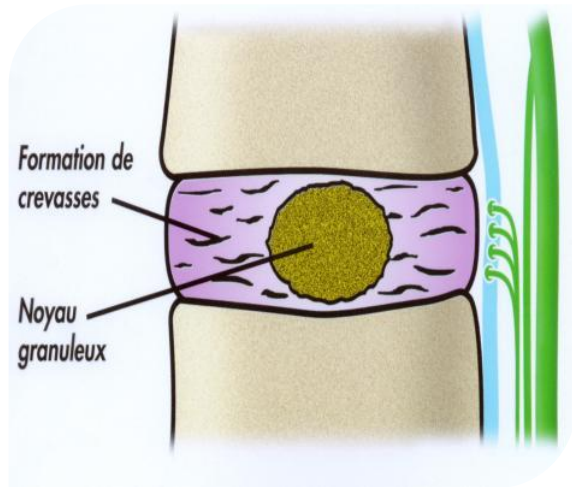
Facteurs de risques – Facteur aggravant

Les principaux facteurs de risques biomécaniques des TMS :

- Les postures extrêmes
- La répétitivité
- L'effort



Facteurs aggravants



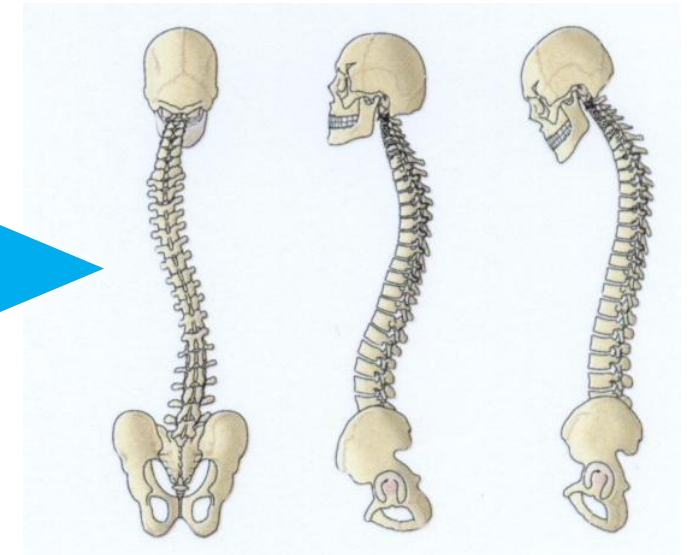
Le vieillissement

Les vibrations



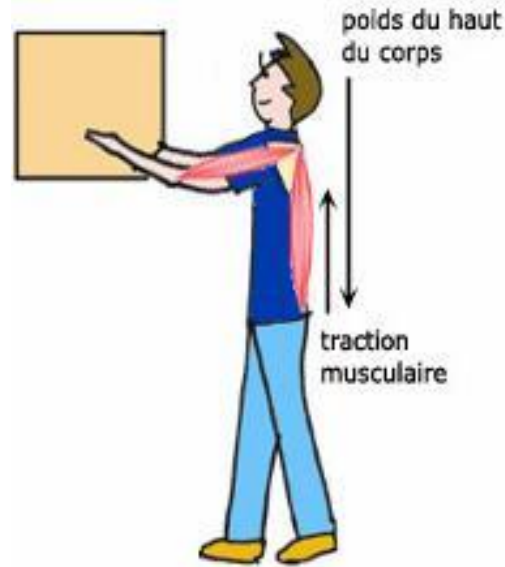
La charge

Les déformations permanentes



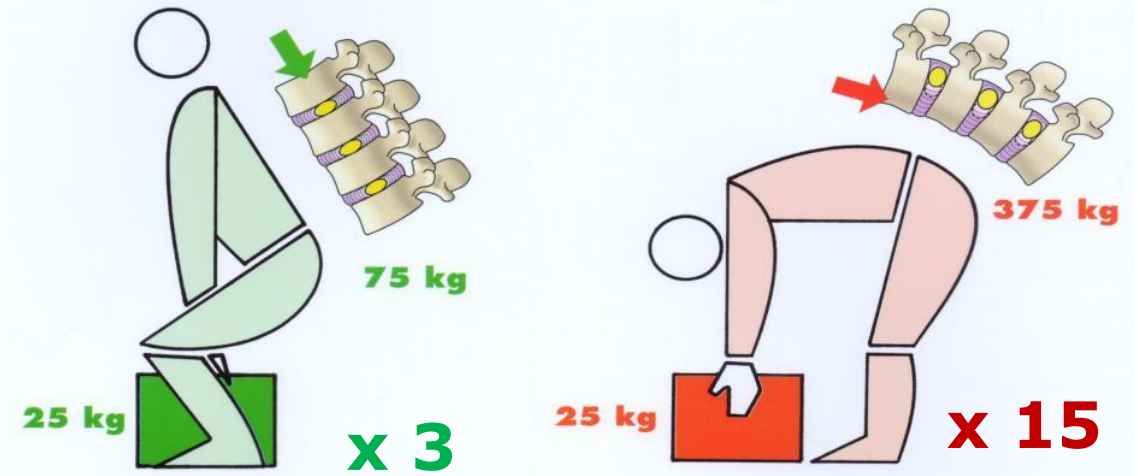
Facteurs aggravants

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

La posture



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**.

La fumée et le stress

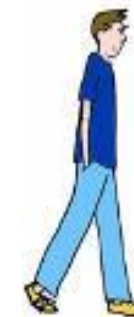
Les **disques intervertébraux** des **fumeurs** sont plus **fragiles** que les autres.



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



20 x / jour = 100 calories



marche pendant 1/2 heure = 100 calories



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

Avec qui
travaillez-
vous?

Qui êtes-
vous?

Quelle tâche
devez-vous
faire?

Comment vous y
prenez-vous?
Quelles sont vos
difficultés?
Vos solutions? Vos
astuces?

**Votre
situation de
travail**

Dans quel
milieu de
travail
évoluez-
vous?

Le
bénéficiaire

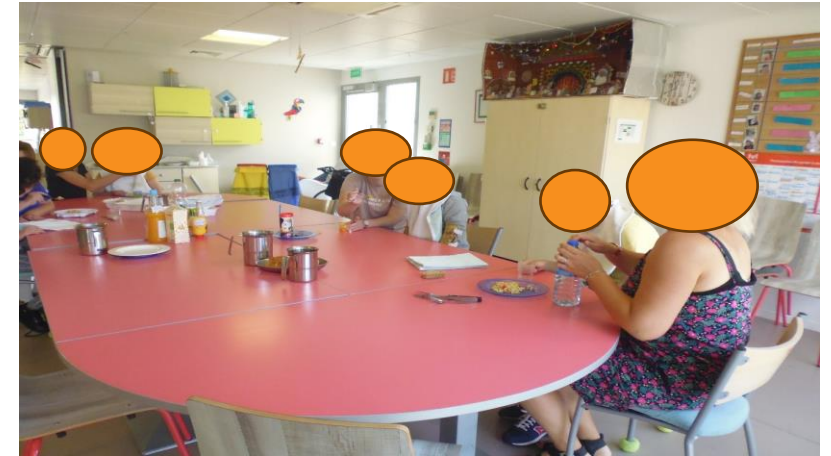
Analyse d'une situation de travail

Prise de repas :

Comment vous faites?

Analyse de la situation de travail?

Comment pourrait on faire?



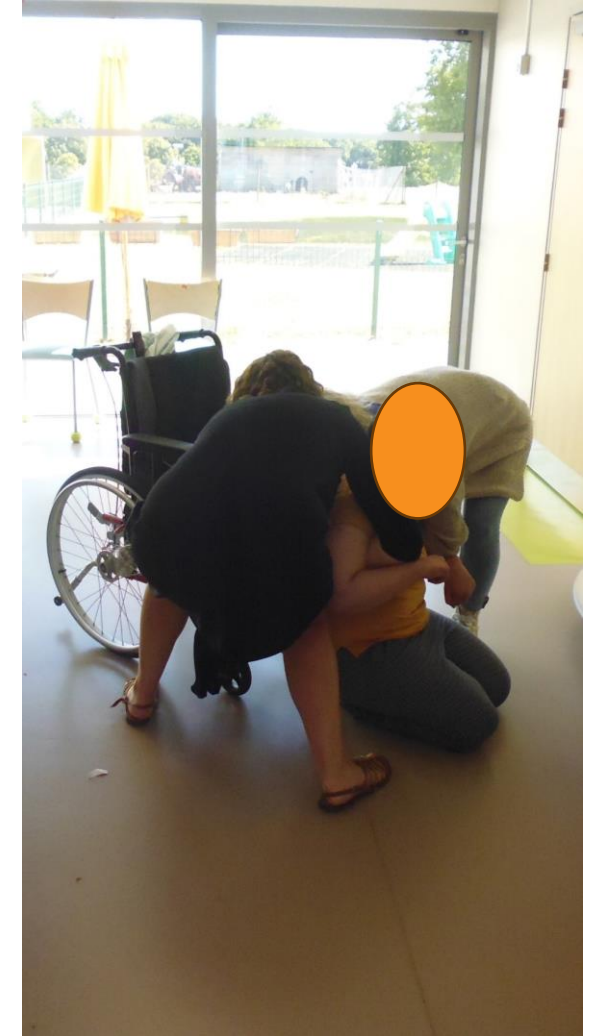
| Analyse situation de travail

Lever une personne:

Comment vous faites?

Analyse de la situation de travail?

Comment pourrait on faire



Analyse d'une situation de travail

Pousser – Tirer

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

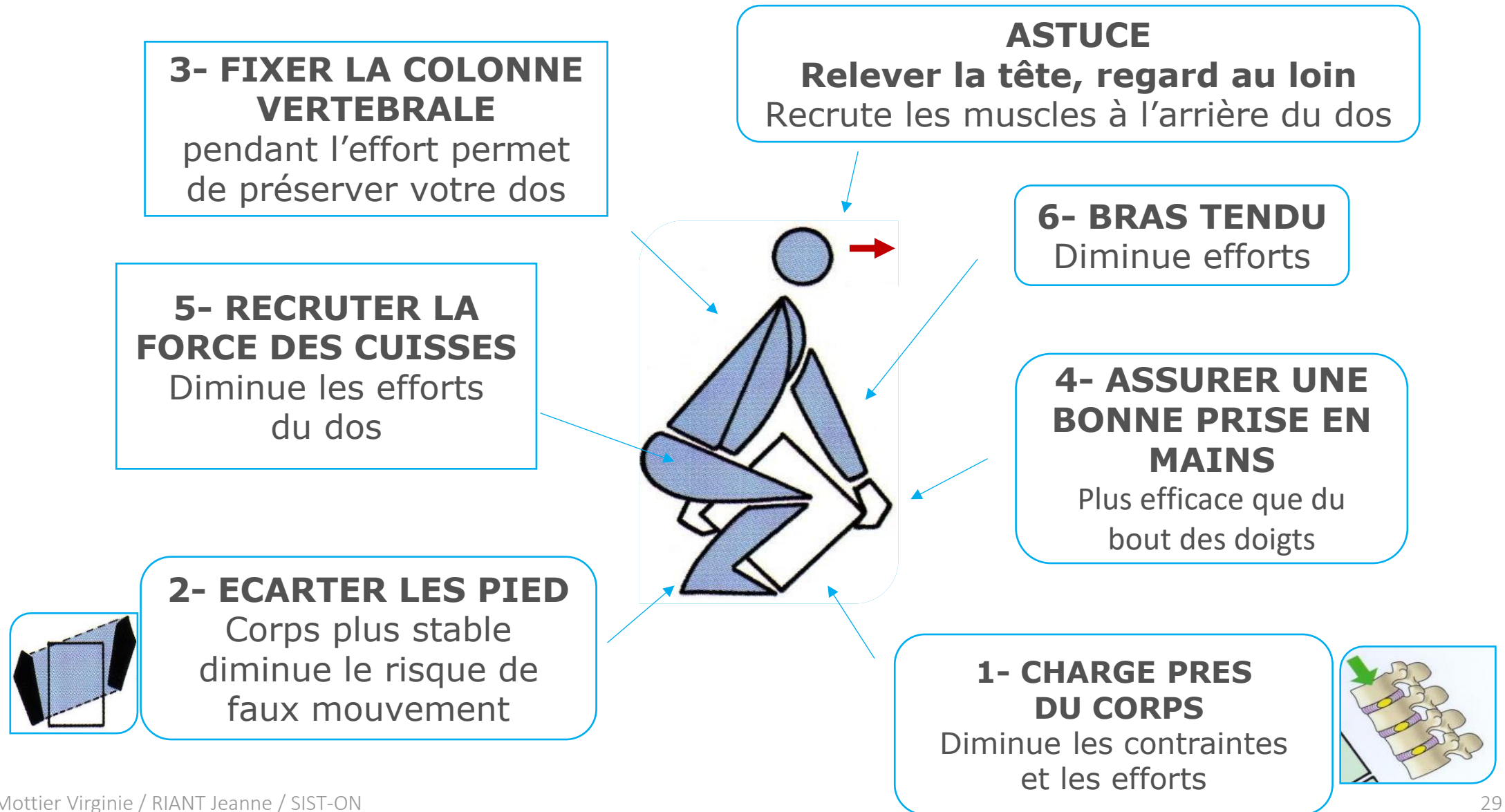
- Individu :
 - Age /Sexe / Caractéristiques physiques
- Tâche à réaliser :
 - Travail demandé / temps alloué
 - Étapes pour réaliser la tâche
- Milieu :
 - Les locaux, surface, nature du sol, ambiances physiques, avec qui?...
- Matériel :
 - Objets, produits, aide technique, outil de communication...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

| Analyse d'une situation de travail

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



| 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 remplit 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.

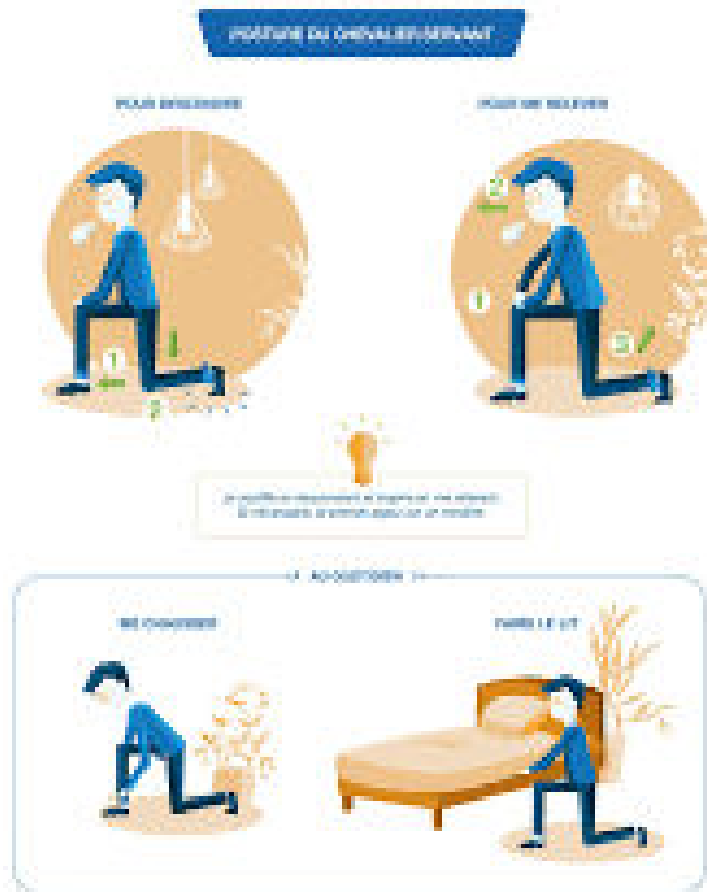
LE RESPONSABLE DE MANOEUVRE

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



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

Principe de sécurité physique et d'économie d'effort

Pour travailler en sécurité et économiser ses 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 et économiser ses 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



Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Utiliser les aides techniques



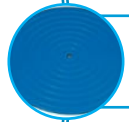
Drap de glisse



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

Utiliser techniques gestuelles appropriées

Ponté pelvien	Translation couchée	Rehaussement couché	Rehaussement sur le coté
Marche fessière avant – arrière	Redressement couché / assis	Abaissement assis / couché	Transfert lit / fauteuil
	Abaissement debout/assis	Redressement assis / debout	

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Ponté pelvien

Poussez sur les talons
et les coudes pour soulever
les fesses...



- Point clé : **Maintenir les pieds de la personne**
- Aide technique : **Sangle de suspension**



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**

Attrapez le bord du lit et rapprochez vos pieds de moi



Poussez sur les talons et le coude pour vous rapprocher du bord du lit

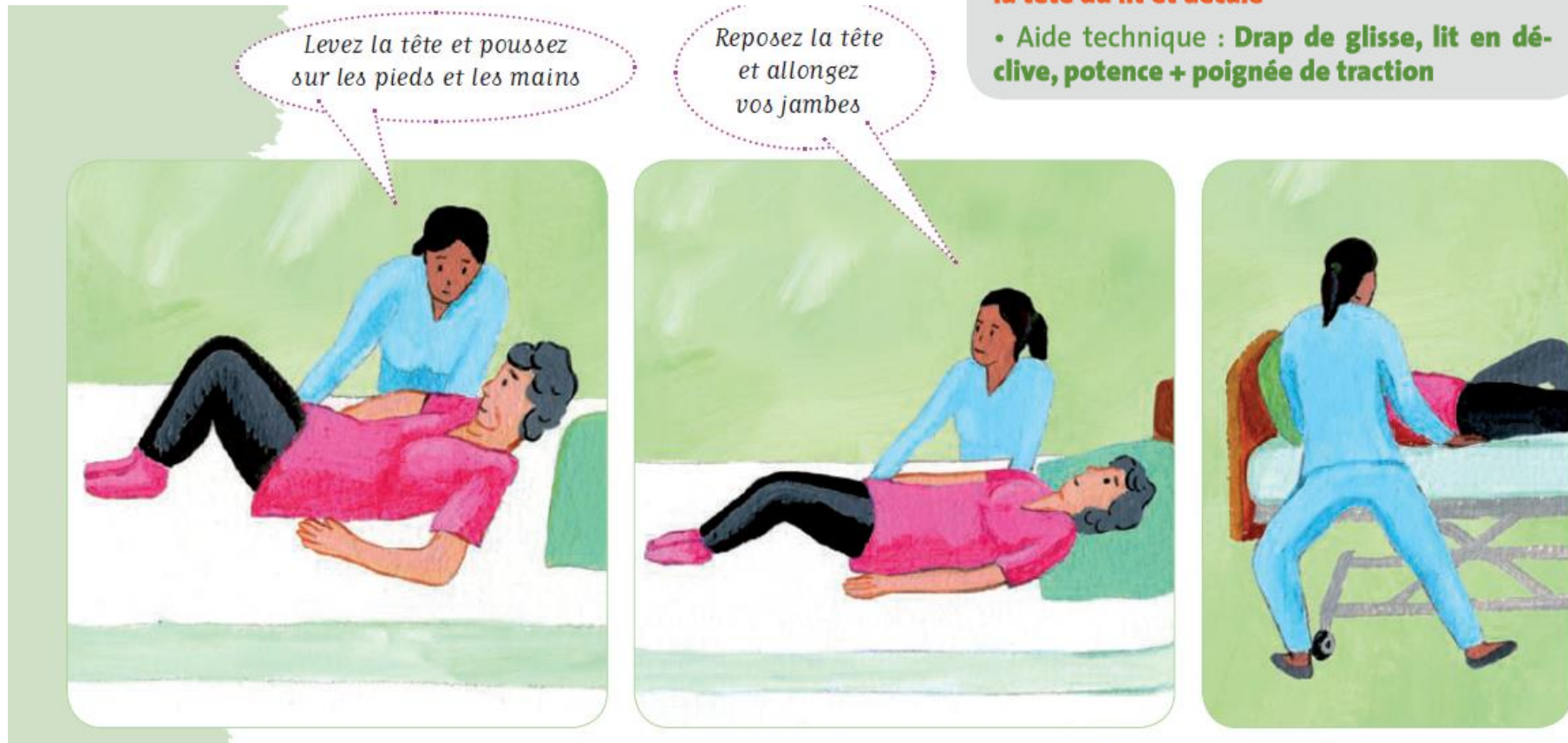


Allongez vos jambes et rapprochez vos épaules



Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Rehaussement couché



Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Roulement sur le côté

Attrapez le bord du lit,
et tournez-vous vers moi...



- 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**

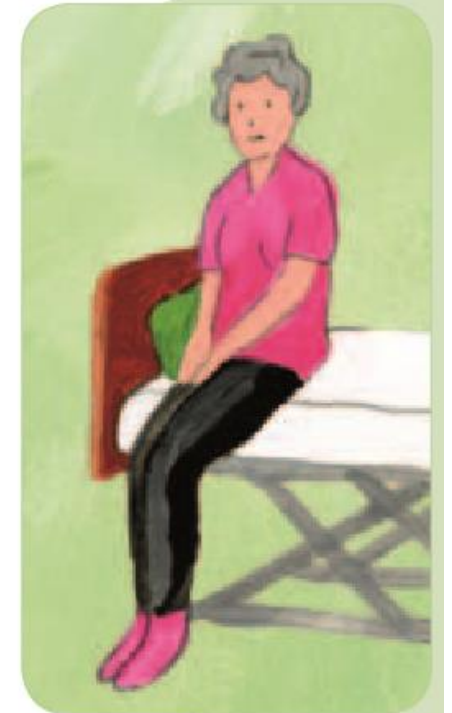
Penchez-vous sur le côté



Avancez la jambe



Avancez l'autre jambe



Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

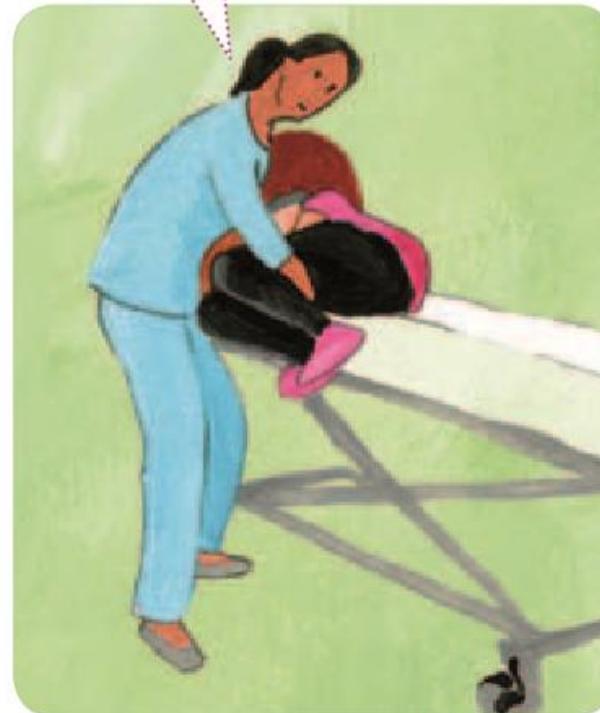
Redressement couché / assis

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

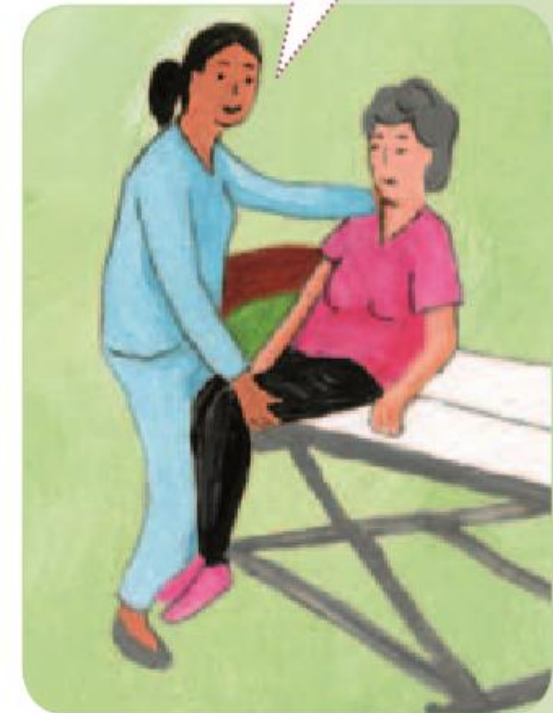
À mon signal, sortez vos jambes
et poussez sur votre main



Poussez



Tenez-vous au bord du lit



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.

À mon signal,
attrapez l'autre côté du lit



Allongez-vous



- 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.

Attrapez l'accoudoir, regardez la tête de lit...

... et poussez sur les pieds et les mains



- 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

Saisissez l'accoudoir



Regardez-moi



Asseyez-vous



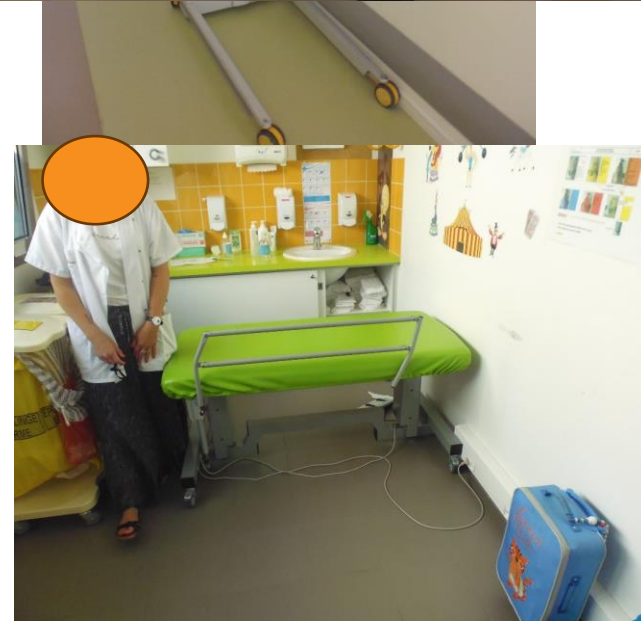
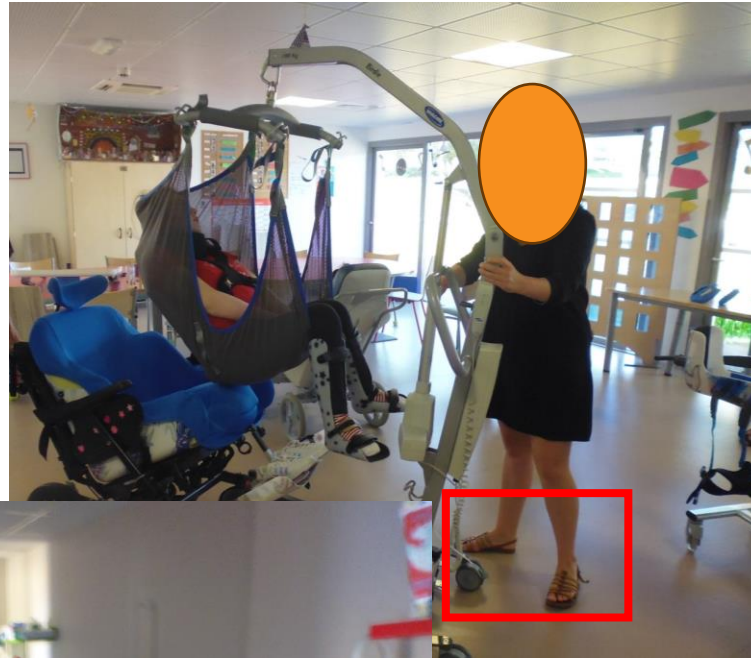
Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Redressement assis/debout

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



Matériel mis à votre disposition



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

