

# REPÉRER LES SITUATIONS EXPOSANTES

Vous travaillez dans les secteurs d'aide à domicile, aide à la personne.

## VOUS ÊTES TOUS CONCERNÉS

La prise en charge du bénéficiaire, vous expose aux risques de Troubles Musculo-Squelettiques. Les TMS sont des pathologies qui se manifestent par des douleurs et une gêne dans les mouvements.

### Les situations de travail exposantes

- Répétitivité des gestes.
- Postures contraignantes : penchée en avant, accroupie, bras en l'air...
- Efforts : transfert de personne, port de matériel ou de mobilier...
- Station debout prolongée, piétinement.
- Ambiance de travail : température, espace de travail, encombrement des lieux.
- Facteurs organisationnels : charge de travail, horaires de travail, manque de communication...
- Matériel d'aide à la manutention : absence, dysfonctionnement, inadapté, non utilisation ...

#### IMAGE RECONNAISSANCE DU MÉTIER

- Image erronée du métier.
- Rémunération.
- Reconnaissance.
- Collaboration entre métiers.

#### INTENSITÉ ET TEMPS DE TRAVAIL

- Plans d'aide sous estimés/réalités des besoins.
- Gestion de l'absentéisme.
- Organisation des interventions/trajets.
- Collaboration entre métiers.

#### EXIGENCES EMOTIONNELLES

- Adaptation à chaque situation de travail
- Travail au contact de l'humain.

# QUELS RISQUES POUR VOTRE SANTÉ ?

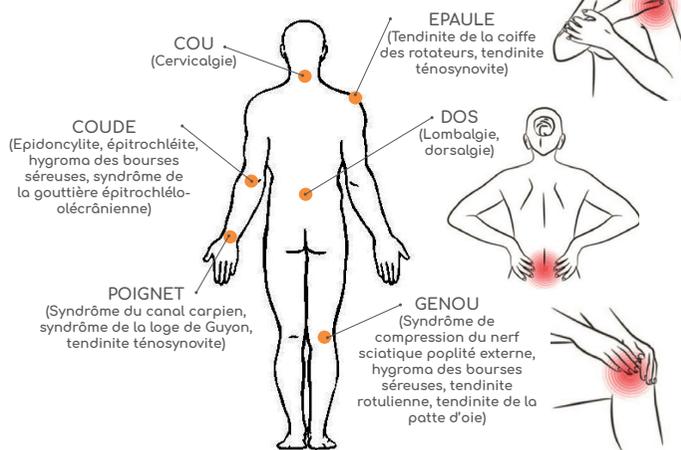
## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les Troubles Musculo-Squelettiques constituent la première cause de maladie professionnelle en France.

- Tableau du Régime Général n° 57 : affections péri-articulaires : épaule, coude, poignet, main, genou, cheville et pied.
- Tableau du Régime Général n° 98 : affection du rachis lombaire.

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) sont des pathologies qui touchent principalement les tissus mous dans et autour des articulations.

- Nerfs, muscles, Ligaments, Tendons.



### Évolution des TMS avec le maintien de l'exposition au risque



# LES BONNES PRATIQUES

### Être acteur de ma santé

- Je communique à mon responsable toute situation problématique (dégradation de l'état général du patient, difficultés relationnelles, dysfonctionnement du matériel en place ...).
- Je respecte les bonnes pratiques (gestes et postures).
- J'utilise le matériel à disposition.

### M'informer et me former

- Je peux demander et participer à des formations pour faire évoluer mes compétences.

### L'hygiène

- Hydratation et alimentation équilibrée.
- Pratiquer une activité physique régulière.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

L'activité physique régulière, même d'intensité modérée contribue à la santé physique et mentale



### La protection collective

En fonction de l'état de santé des personnes aidées, pensez à utiliser le matériel adapté :

- Disque de transfert.
- Lit médicalisé.
- Verticalisateur.
- Dépoussiérage microfibre voire télescopique.
- Lavage à plat.

### Le suivi médical

- Signaler à votre Médecin du Travail ou à l'Infirmier(e) de Santé au Travail toute difficulté.
- Effectuer les examens complémentaires de dépistage prescrits.

# A VOUS DE JOUER, TESTEZ-VOUS !

Les réponses sont en bas de page

## QUESTIONS

- 1 Les TMS (Troubles Musculo-squelettiques) sont-ils des maladies qui peuvent affecter les articulations (tendons, muscles, ligaments) ?  
OUI  NON
- 2 Pensez-vous que les TMS peuvent avoir des conséquences sur votre travail et votre santé ?  
OUI  NON
- 3 Le transfert d'une personne dépendante sans matériel adapté (lève-personne, lit médicalisé...) peut-il provoquer des problèmes de santé ?  
OUI  NON
- 4 Une toilette dans des locaux exigus et non adaptés génère-t-elle des postures contraignantes ?  
OUI  NON
- 5 L'organisation de votre planning a-t-elle un impact sur votre santé ?  
OUI  NON
- 6 La formation gestes et postures est-elle utile pour prévenir les TMS ?  
OUI  NON
- 7 Je rencontre un problème avec le bénéficiaire et sa famille, dois-je le signaler à mon responsable de secteur ?  
OUI  NON
- 8 L'alimentation et l'hydratation ont-elles une incidence sur les TMS ?  
OUI  NON
- 9 Remplacer régulièrement mes collègues au pied levé, est-il un aspect positif de mon travail ?  
OUI  NON
- 10 Le médecin et l'infirmier(e) en Santé au Travail peuvent-ils avoir un rôle dans la prévention des TMS ?  
OUI  NON

## RÉPONSES

1•OUI : les TMS concernent tous les segments corporels qui permettent de se mouvoir et de travailler. C'est au niveau du dos et des membres supérieurs qu'ils sont les plus fréquents. 2•OUI : sur la santé physique et mentale qui peuvent engendrer des difficultés à travailler. 3•OUI : les transferts sans matériel provoquent des postures pénibles et un port de charge impactant fortement la colonne vertébrale et les membres supérieurs. 4•OUI : la toilette dans ce contexte génère des postures contraignantes (lombalgies, douleurs membres supérieurs et inférieurs, cervicalgies...). 5•OUI : l'organisation du travail génère des risques liés aux déplacements, des risques physiques et psychiques. 6•OUI : la formation initiale et continue est un facteur nécessaire dans la prévention durable. 7•OUI : la communication auprès des responsables permet de trouver rapidement une réponse adaptée et d'améliorer la situation. 8•OUI : une mauvaise hydratation et alimentation augmente les risques de TMS. 9•NON : la désorganisation des plannings engendre du stress et une fatigue supplémentaire ce qui impacte votre santé. 10•OUI : le médecin et l'infirmier (e) de Santé au Travail ont un rôle de conseils et de prévention.

# POUR NOUS CONTACTER

Nous restons à votre écoute

Tél : 03 60 82 00 00

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter l'un de nos 14 centres médicaux et administratifs



 **PSAT**  
Prévention & Santé au Travail  
en Franche-Comté



Prévention & Santé au Travail  
en Franche-Comté



# LES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES

## Aide à domicile

S'informer pour mieux  
se protéger

Siège administratif  
Centre d'Étupes

Allée Hugoniot,  
Zone Technoland / Brognard  
BP 12 106 - 25 462 ETUPES CEDEX

Siège social  
Centre de Dole

5A rue Bougauld  
BP 59 - 39 107 DOLE CEDEX

[WWW.OPSAT.FR](http://WWW.OPSAT.FR)