

## 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 La formation gestes et postures est-elle utile pour prévenir les TMS?  
OUI  NON
- 4 Est-ce que j'utilise systématiquement le matériel d'aide à la manutention à ma disposition?  
OUI  NON
- 5 La prise en charge globale du patient (physique et morale) impacte-t-elle ma santé?  
OUI  NON
- 6 Je rencontre un problème avec le bénéficiaire et sa famille, dois-je le signaler à mon responsable de secteur?  
OUI  NON
- 7 Mon hygiène de vie a-t-elle une incidence sur les TMS?  
OUI  NON
- 8 Remplacer régulièrement mes collègues au pied levé, est-il un aspect positif de mon travail?  
OUI  NON
- 9 Les échanges réguliers sur ma pratique professionnelle avec mon équipe améliorent-ils 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. Les TMS les plus fréquents affectent le dos et les membres supérieurs. 2•OUI : les TMS peuvent avoir des conséquences sur ma santé physique et mentale pouvant engendrer des difficultés à travailler. 3•OUI : la formation initiale et continue est un facteur nécessaire dans la prévention durable des TMS. 4•OUI : les transferts sans matériel provoquent des postures pénibles et un port de charge impactant fortement la colonne vertébrale et les membres supérieurs. 5•OUI : la charge émotionnelle liée au patient est un facteur favorisant des TMS. 6•OUI : la communication auprès des responsables permet de trouver une réponse adaptée et d'améliorer la situation. 7•OUI : le risque TMS est aggravé par une mauvaise hygiène alimentaire, une hydratation insuffisante, un manque d'activité physique... 8•NON : la désorganisation des plannings engendre du stress et une fatigue supplémentaire, ce qui peut impacter votre santé. 9•OUI : faire remonter les difficultés du quotidien en équipe peut aider à la mise en place de pistes d'amélioration (pratiques de chacun, personnel supplémentaire,...). 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

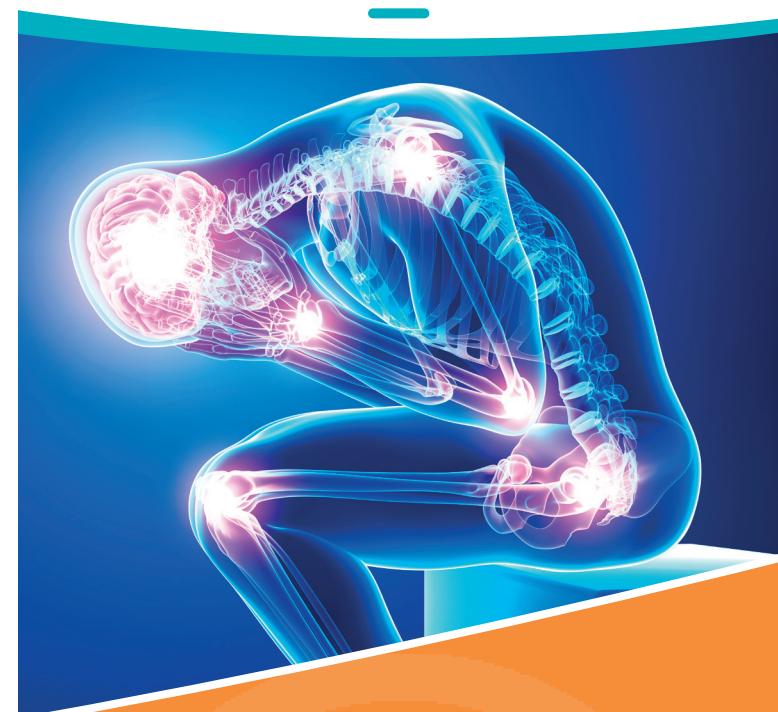
Tél : 03 60 82 00 00

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



# OPSAT

Prévention & Santé au Travail  
en Franche-Comté



## OPSAT

Prévention & Santé au Travail  
en Franche-Comté

## LES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES EHPAD-MAS

S'informer pour mieux  
se protéger

WWW.OPSAT.FR

# REPÉRER LES SITUATIONS EXPOSANTES

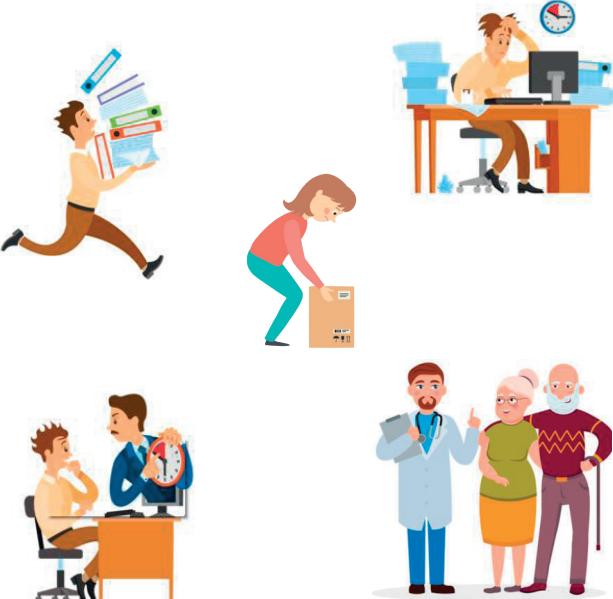
Vous travaillez dans les secteurs d'EHPAD/MAS

## VOUS ÊTES 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, transfert de personnes...
- Matériel d'aide à la manutention : absence, dysfonctionnement, inadapté, non utilisation ...
- Facteurs organisationnels : intensité et temps de travail, communication parfois défaillante...
- Exigence émotionnelle : prise en charge des patients/ familles, conflit éthique/qualité empêchée...
- Rapport sociaux : reconnaissance au travail, relation collègues/hierarchie...



# QUELS RISQUES POUR VOTRE SANTÉ ?



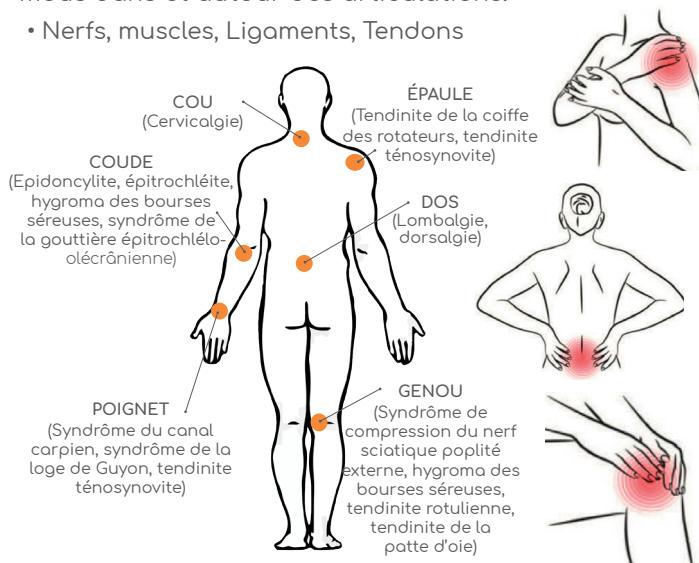
## LE SAVIEZ-VOUS ?

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



### Évolutions 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.

- J'adopte une bonne hygiène de vie : équilibre alimentaire, pratiquer une activité physique, dormir suffisamment ...

## M'informer et me former

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

## La protection collective

- Brancard de douche électrique à hauteur variable
- Disque de transfert
- Lève personnes
- ...



## 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.