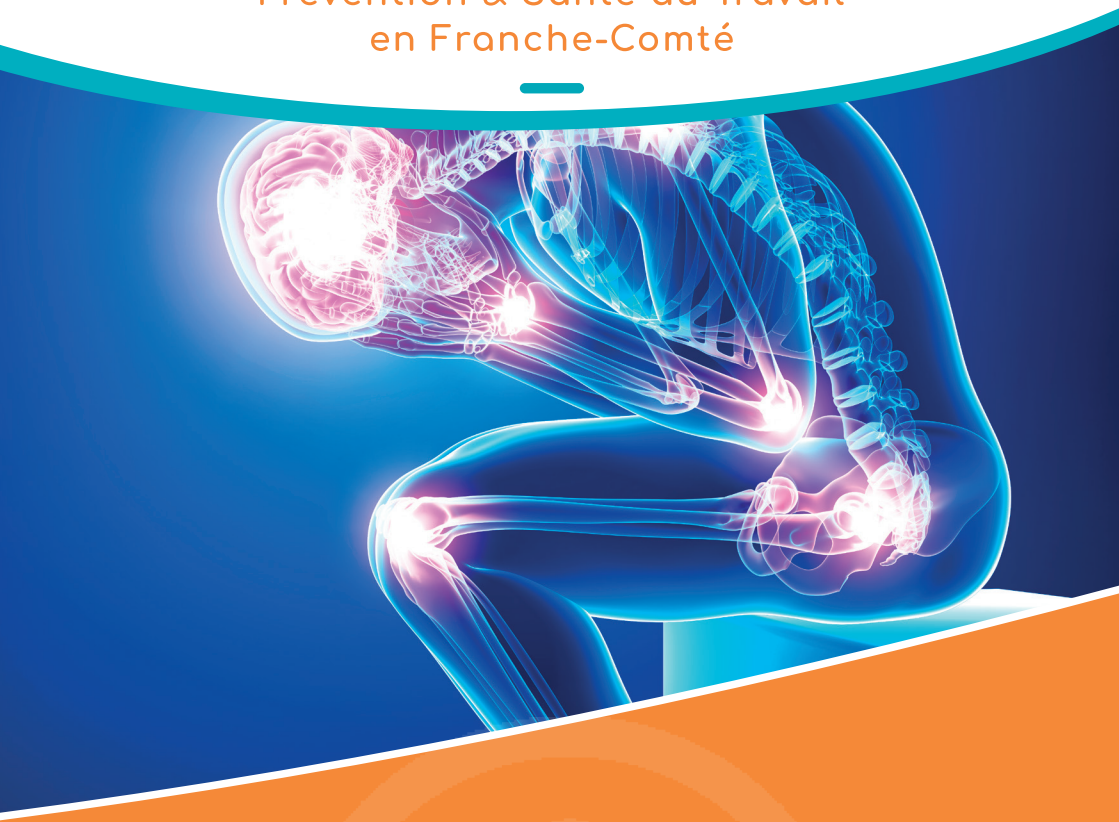
OPSAT

Prévention & Santé au Travail
en Franche-Comté



LES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES
Aide à domicile

S'informer pour mieux
se protéger

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 ÉMOTIONNELLES

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

QUELS RISQUES POUR VOTRE SANTÉ ?

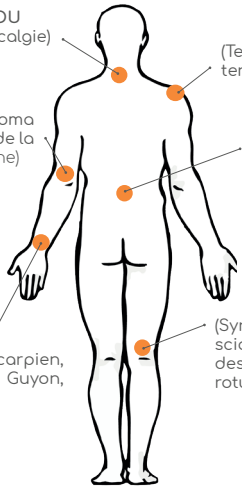
LE SAVIEZ-VOUS ?

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

- Nerfs, muscles, Ligaments, Tendons



COU
(Cervicalgie)

ÉPAULE
(Tendinite de la coiffe des rotateurs, tendinite ténosynovite)

COUDE
(Epidoncylite, épitrochléite, hygroma des bourses séreuses, syndrôme de la gouttière épitrochlélo-olécrânienne)

DOS
(Lombalgie, dorsalgie)

POIGNET
(Syndrôme du canal carpien, syndrôme de la loge de Guyon, tendinite ténosynovite)

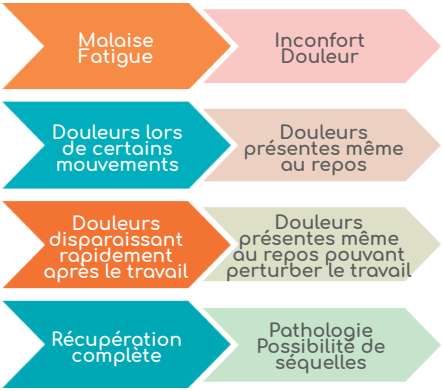
GENOU
(Syndrôme de compression du nerf sciatique poplité externe, hygroma des bourses séreuses, tendinite rotulienne, tendinite de la patte d'oie)







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.

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

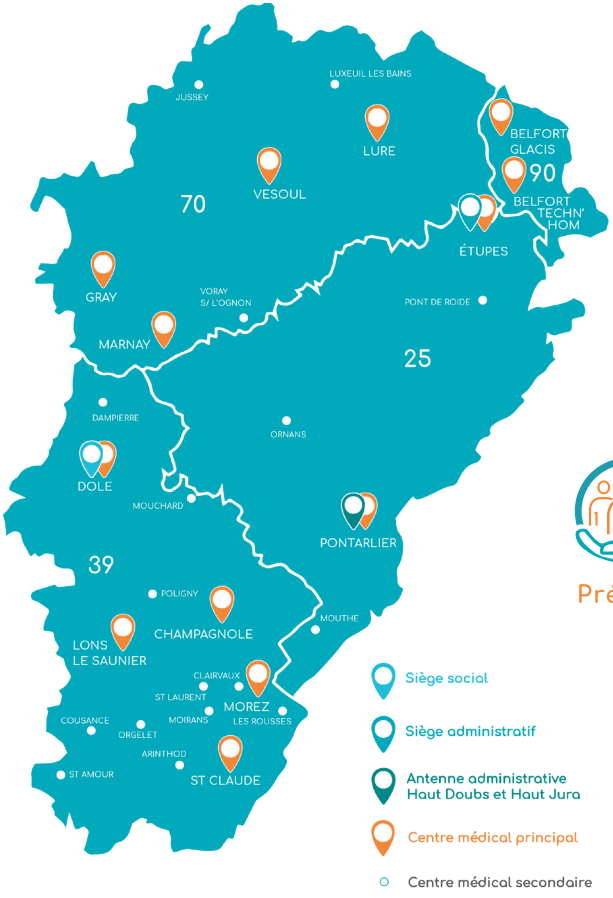
1•OUI : les TMS concernent tous les segments corporels qui permettent de se mouvoir et de travailler. C'est au niveau du dos et des membres supérieurs qu'ils sont les plus fréquents. **2•OUI :** sur la santé physique et mentale qui peuvent engendrer des difficultés à travailler. **3•OUI :** les transferts 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 **16 centres médicaux et administratifs**



OPSAT

Prévention & Santé au Travail
en Franche-Comté

Siège Social
Centre de Dole
5C rue Bougauld
CS 50057
39 107 DOLE CEDEX

Siège Administratif
Centre d'Étupes
Allée Hugoniot
Zone Technoland / Brognard
BP 12 106 - 25 462 ÉTUPES CEDEX

Antenne Administrative
Haut Doubs/Haut Jura
Centre de Pontarlier
52 rue de besançon
25 300 PONTARLIER

WWW.OPSAT.FR

Réf. ISP05/ Mise à jour A5_ 08/206