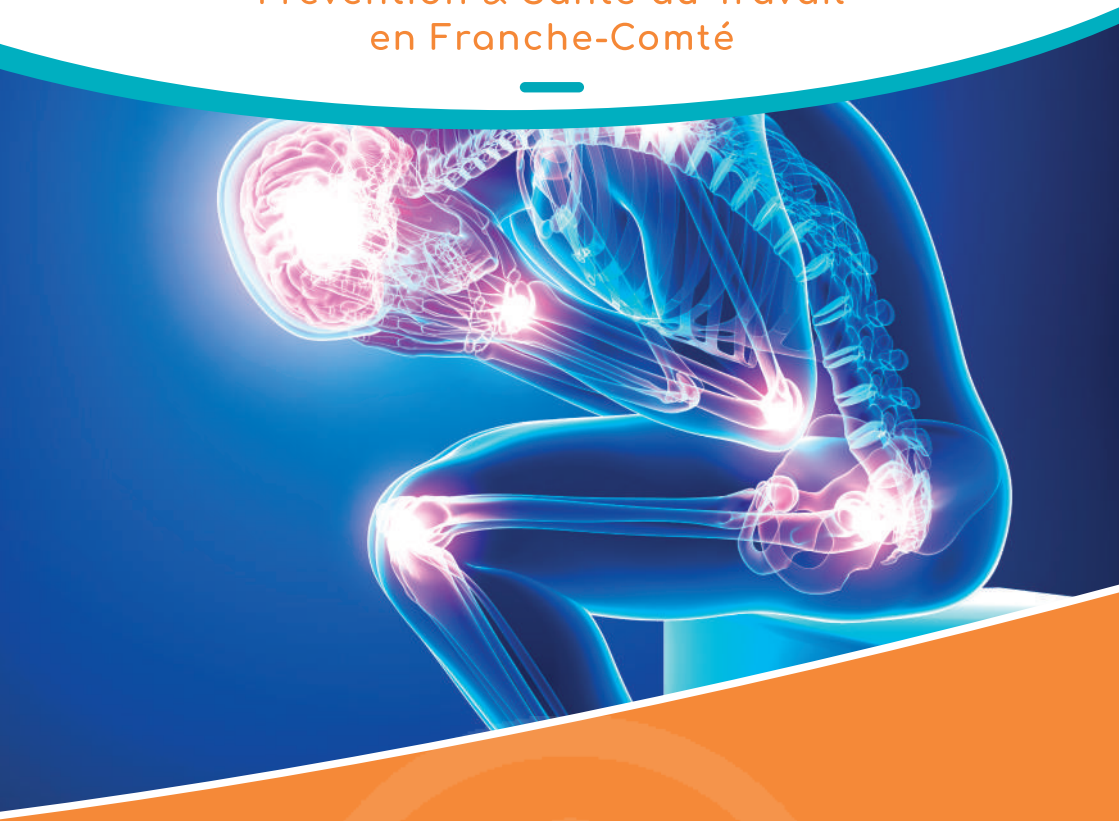
OPSAT

Prévention & Santé au Travail
en Franche-Comté



LES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES EHPAD-MAS

S'informer pour mieux
se protéger

REPÉRER LES SITUATIONS EXPOSANTES

Vous travaillez dans les secteurs d'EHPAD/MAS

VOUS ÊTES TOUS CONCERNÉS !

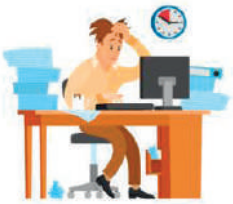
La prise en charge du bénéficiaire, vous expose aux risques de Troubles Musculo-Squelettiques. Les TMS sont des pathologies qui se manifestent par des douleurs et une gêne dans les mouvements.

Les situations de travail exposantes

- **Répétitivité des gestes.**
- **Postures contraignantes** : penchée en avant, accroupie, bras en l'air, 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/hiérarchie...











QUELS RISQUES POUR VOTRE SANTÉ ?

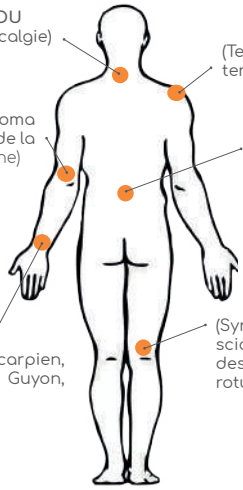
LE SAVIEZ-VOUS ?

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

Malaise Fatigue	Inconfort Douleur
Douleurs lors de certains mouvements	Douleurs présentes même au repos
Douleurs disparaissant rapidement après le travail	Douleurs présentes même au repos pouvant perturber le travail
Récupération complète	Pathologie Possibilité de séquelles

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.

L'hygiène

- 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.

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

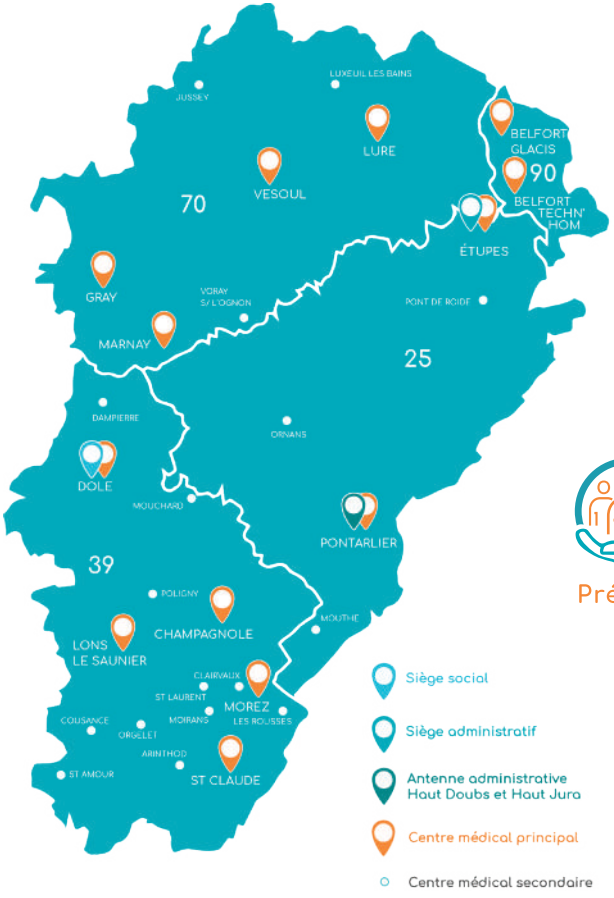
1•OUI : les TMS concernent tous les segments corporels qui permettent de se mouvoir et de travailler. Les TMS les plus fréquents affectent le dos et les membres supérieurs. **2•OUI** : les TMS peuvent avoir des conséquences sur ma santé physique et mentale pouvant engendrer des difficultés à travailler. **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 **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