

Évaluation des troubles musculosquelettiques et ergonomie au travail

Nom : _____ Type de professionnel : _____ Salle(s) utilisée(s) : _____ Droitier / Gaucher (encerclez)

Auto-évaluation (svp cochez et indiquez « G » (gauche), « D » (droit) ou « G+D », selon le cas)

Régions	Sensations			Fréquence			Moments			
	Inconfort	Douleur	Perte de performance	Reviennent par intervalles	Constantes	Augmentent	Journée de travail	Journée de travail + soir	Journée de travail + me réveillent la nuit	En congé
Cou										
Épaules										
Bras										
Poignets										
Mains										
Dos (haut)										
Dos (bas)										
Hanches										
Fesses										
Jambes										

Notes : _____

Observations par des membres de l'équipe (svp cochez et précisez)

	Fréquent	Occasionnel	Notes
Cou excessivement plié et en torsion			
Épaules élevées et tendues			
Bras levés plus haut que les épaules			
Bras éloignés du corps lors du travail			
Bras en hyperextension pour accéder à l'équipement			
Poignets en flexion			
Doigts en prise serrée (doigts blanchissent au contact)			
Dos en torsion et flexion excessive			
Pieds et jambes en positions instables			
Utilisation des ultrasons pour détartre (positif)			
Travail en vision indirecte (positif)			

Problématiques de l'environnement de travail (svp cochez)

Problématiques de l'environnement de travail	Pistes de solutions
Fauteuil : Manque d'espace derrière	Déplacer le fauteuil vers l'avant
Fauteuil : Manque d'espace à droite (pour changement de position)	Déplacer le fauteuil vers la gauche
Fauteuil : Manque d'espace à gauche (pour changement de position)	Déplacer le fauteuil vers la droite
Fauteuil : Ne monte pas suffisamment (espace insuffisant pour jambes)	Installer une plate-forme sous la base du fauteuil (augmenter sa hauteur)
Fauteuil : Tête ne pivote pas	Faire ajuster le fauteuil ou changer de modèle
Fauteuil : Dossier trop long (accès au champ de travail)	Ajouter un coussin triangulaire ou articulé (approcher la tête du client du rebord de la tête)
Fauteuil : Dossier trop large	Faire ajuster le fauteuil ou changer de modèle
Fauteuil : Commandes difficiles à atteindre	Avoir accès aux commandes avec une pédale Avoir accès aux commandes sur le bras télescopique Avoir un accès aux commandes sur le fauteuil dentaire
Équipement et matériel : Placés à l'arrière de l'opérateur et/ou du côté non dominant (torsions)	Ajouter un bras télescopique (du côté dominant) Ajouter un ou des tiroir(s) sur roulettes (du côté dominant) Ajouter des tablettes ou un comptoir (du côté dominant)
Équipement : Tubules des appareils trop courts ou raidis (+ de force)	Allonger les tubules pour enrouler autour du bras Changer les tubules raidis
Équipement : Espace comptoir insuffisant	Ajouter une tablette, un comptoir ou un tiroir sur roulettes
Équipement : Chaise de l'opérateur manque d'ajustements	Ajout d'appuis-coudes mobiles à la chaise Besoin d'un support dorsal adéquat (forme et hauteur, ajustement indépendant du siège) Besoin d'un ajustement de la hauteur et/ou angle du siège Besoin de plus de stabilité (nombre de pieds à la chaise) Achat d'une chaise ergonomique avec appuis-coudes inclus
Équipement : Chaise de l'assistant(e) manque d'ajustements	Ajout d'appuis-coudes mobiles à la chaise Ajout d'un arceau plus large (ex : Posiflex 8) Ajout d'un support lombaire Ajout d'un support pour les pieds
Équipement : Problème d'éclairage/ visibilité du champ de travail	Ajuster ou changer la lampe du fauteuil Achat de lunettes avec loupes et lampe incluse
Instruments : Abîmés et mal affûtés	Acheter de nouveaux instruments
Instruments : Quantité insuffisante	Acheter plus d'instruments

Exemples d'exercices d'étirement et de renforcement

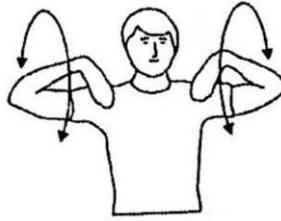
(En collaboration avec Carol Landry, Kinésologue)



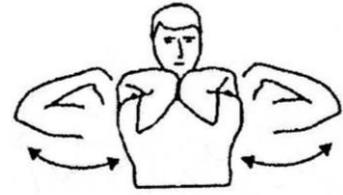
Le roulé des épaules



La pose de mannequin en intervalles



Les ailes de poulet



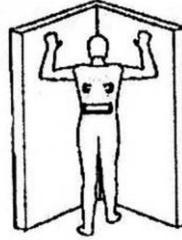
Le papillon



Le réveil



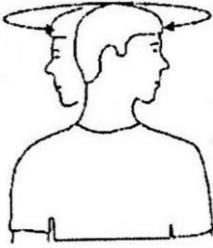
La prise du bébé



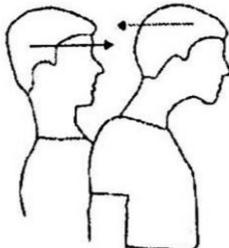
Le coin



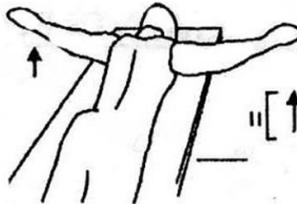
Le rapprochement des omoplates



Non, non, non!



Le pigeon



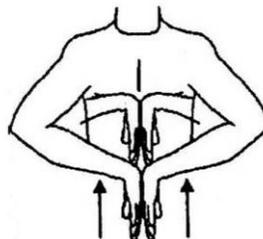
L'avion



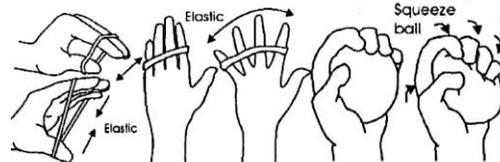
Le battement des bras



"Passez, passez"



L'ascenseur



Rappel

Pour avoir une bonne posture de travail et prévenir les TMS :

- Allonger le corps vers le haut
- Contracter les abdominaux (2 doigts sur le nombril, contraction de 2 mm)
- Accrocher les épaules vers l'arrière (crochet derrière les omoplates)
- Renforcer les muscles stabilisateurs et faibles (travail d'endurance à faible intensité)
- Bouger pour faire circuler le sang dans les muscles (pauses et micro-pauses)
- Étirer les muscles tendus (avant, pendant, après le travail et au besoin)
- Prendre du temps pour relaxer et récupérer
- Ajuster l'aménagement du poste de travail pour qu'il soit ergonomique

