

**Prévenir
les troubles
musculosquelettiques
un jour à la fois!**
(Extraits)

Karine Landry, HD

9 avril 2016

Troubles musculosquelettiques liés au travail (TMSLT)

Ensemble d'atteintes douloureuses

- Muscles
- Tendons
- Nerfs

Activités responsables des lésions

- Professionnelles fréquentes et répétitives
- Dans une posture qui n'est pas naturelle

Douleur peut se manifester

- Au travail
- Au repos

Troubles musculosquelettiques (TMS)

Troubles

- Inconfort
- Raideur
- Rougeur
- Douleur
- Perte mobilité
- Perte de force
- Incapacité

Musculo

Muscles

Squelettique

Os

Systeme musculosquelettique = Moteur

- Permet l'interaction entre les éléments impliqués
 - Mouvements
 - Maintien de positions

Troubles musculosquelettiques (TMS)

Affectent plus précisément

- **Muscles** : Contraction prolongée → douleur
- **Tendons**
 - Avec gaine : Défaut du système de lubrification →
 - Gêner le mouvement
 - Renflement
 - Sans gaine : Déchirement → Inflammation de la bourse
- **Ligaments** : Déchirement ou entorse
- **Nerfs** : Écrasé par les tissus environnent enflés →
 - Faiblesses musculaires
 - Picotements
 - Engourdissements
 - Ralentissement circulation des extrémités
 - Sécheresse de la peau

Perceptions

Corps fonctionne bien

- Tant qu'on ne **dépasse pas** les limites structurelles (Muscles, tendons, nerfs, articulations)

Douleur + inconfort = Signaux d'alarme

- Limites atteintes de l'articulation
- Ne pas prendre à la légère!

Mais la douleur ne réussit pas toujours à avertir les HD

- Concentration requise pour le travail de précision
 - Agit comme anesthésiant
 - > Perception de l'effort
 - Fait disparaître la sensation de douleur
 - ↑ Facilité d'aller > capacités

Différents stades

1

2

3

Stade initial

Stade intermédiaire

Stade avancé

Douleur et fatigue
lors du travail

Douleur et fatigue
débutent tôt lors du travail

Douleur, fatigue + faiblesse
persistent au repos

Disparaissent
soir + congés

Persistent
soir

Difficile
trouver sommeil

Ne réduisent pas
rendement travail

Réduisent capacité
travail répétitif

Difficile à effectuer
tâches légères

L'impact de la douleur

- ↓ Satisfaction au travail
- Entraîne des absences
- Menace la continuation de l'emploi

Questionnaire

Évaluation des TMS et ergonomie de travail

1- Auto-évaluation

- Régions
- Sensations
- Fréquence
- Moments

The image shows a complex questionnaire form with multiple sections and columns. The title at the top is 'Évaluation des troubles musculo-squelettiques et ergonomie de travail'. The form includes various tables and text boxes for data entry, likely used for assessing work-related musculoskeletal disorders and ergonomics.

2- Problématiques environnement de travail + pistes de solutions

3- Observations par membres de l'équipe

4- Échanger avec collègues + établir plans d'actions

Adapter le poste de travail au praticien

- S'influencer du concept "Design by feel"
- Fixer une séquence d'ajustements ergonomiques
- Assumer les droits + responsabilités des employés/eurs

S'inspirer du "Design by feel"

Changements

- **Rehausse la hauteur de la tête du client**
 - Bras fléchis $\approx 60^\circ$
 - Cou peu fléchi $\approx 30^\circ$
 - Jambes sous le fauteuil
 - Bas du dos droit
- **Positionnement du client à plat**
 - Lit dentaire ou fauteuil à l'horizontal
 - Surfaces occlusales // plan oculaire
 - Meilleure visibilité + position ergonomique
 - \uparrow Sécurité client
 - \downarrow Réflexe de déglutition
 - Poids réparti uniformément
 - \uparrow Précision + \uparrow contrôle des gestes de l'opérateur
- **Adoption de certaines positions de travail**
 - Droitiers (10 h - 12 h) , Gauchers (12 h - 2h)
 - Déplacements non obstrués par les instruments

Séquence d'ajustements

1. **Ajuster la chaise de l'opérateur** → position neutre
2. **Positionner le fauteuil du client à plat + à la hauteur appropriée**
3. **Prendre une position horaire ergonomique**
4. **Positionner la tête du client** → bord de la têtière + selon régions
5. **Ajuster la position des équipements** → instruments accessibles
6. **Positionner la lumière** → illuminer régions + à distance d'un bras
7. **S'adapter constamment** → maintenir positions ergonomiques

Ajustements de la chaise de l'opérateur

Ajuster en ordre

- **Hauteur du dossier**

- 1- Support lombaire au creu du bas du dos

- **Siège**

- 2- 3 doigts derrière les genoux

- 3- Anguler légèrement de 5 à 10 °

- 4- Hauteur laissant les cuisses légèrement angulées vers le bas

- **Répartition du poids**

- 5 – Répartir également le poids avec les pieds et les fesses

- **Appuis-coudes**

- 6 - Ajuster indépendamment les épaules

- Éviter une + haute que l'autre

- Bras complètement supportés

Adaptation constante

Changer de positions constamment

- ☒ Conçu pour maintenir une position pendant +++ heures
- Faire circuler le sang dans les muscles grandement sollicités
- Prendre des appuis internes et externes (↓ efforts)

Pendre conscience de sa position

- Modifier si ombrages, torsions, vision ou accès difficile
- Quitter momentanément appuis-coudes si poignets déviés
- Cas accès arrière, tourner la chaise avec tout le corps (☒ torsion)

Adaptation constante

Ajuster son environnement de travail

- Demander au client de coopérer
- Libérer l'espace autour de la chaise
- Veuillez à toujours avoir l'équipement accessible

Gérer les équipements + instruments

- Équipements à tubules
 - Changer si raidies ou trop courtes
 - Enrouler autour de l'avant-bras de l'opérateur
 - Faire tenir par le client quand tirent vers le bas
 - Succion
 - Caméra intra-orale
 - Fil du cavitron/piézon
- Curettes
 - Aiguiser régulièrement = ↑ efficacité, ↓ force
 - Remplacer quand trop usées ou cassées
 - Avoir bonne diversité ↑ adaptation, ↑ accès, varie prise

Équipements personnalisés

Lunettes avec loupes et lumière

- Variables
 - Fixes ou relevables
 - Agrandissement (2.0 - 2.5)
 - Distance focale (œil-dent)
 - Monture : poids + grandeur (légères, grandes + basses)
 - Avec ou sans lumière
 - Angle d'inclinaison (15°- 44°)
 - Profondeur de champ
 - Ajustement à la vision

Chaise

- Options
 - Avec ou sans appuis-coudes
 - Longueur du cylindre
 - Rembourrage du dossier et du siège
 - Matériel de recouvrement + couleur
 - Avec ou sans support circulaires pour les pieds
 - Avec ou sans appui thoracique optimisé (Posiflex 8)

Employeurs

Obligations

- **Identifier, contrôler et éliminer dangers** pour travailleurs
- **Doter établissements** d'équipements, d'outils + méthodes de travail sécuritaires et **s'assurer** que travailleur les utilise
- **Donner formation** nécessaire aux travailleurs pour qu'ils travaillent de façon sécuritaire
- **Superviser travail** des employés + **s'assurer du respect** des normes de sécurité

Droits

- **Recevoir formation et information** en santé et sécurité au travail
- **Obtenir conseils et soutien** pour votre démarche de prévention

Employés

Obligations

- **Prendre mesures nécessaires** pour protéger santé + sécurité
- **Participer identification et élimination** des risques au travail
- **Prendre connaissance** du programme de prévention
- **Collaborer avec le comité** de santé et de sécurité

Droits

- **Obtenir conditions de travail** préservant santé + sécurité au travail
- **Recevoir information + conseils** en santé et sécurité
- **Recevoir formation + supervision** adéquates
- **Avoir accès à services** de santé préventifs
- **Refuser d'exécuter tâche** si croit être un danger pour sa santé
- **Si enceinte ou allaitement**, affectée à tâches sans dangers

Formation + Rétroaction

Pour personnel exécutant des tâches répétitives

Formation permet

- Adaptation du poste de travail aux tâches + besoins particuliers
- Adoption de meilleures habitudes de travail individuelles (Positions, horaire, ↓ stress, ↓ fatigue)
- Mettre accent sur l'importance des périodes de repos
- Apprendre à décontracter les muscles pendant le travail

Processus de rétroaction a un impact important

- Personnalisation du travail → ↓risques de TMS
- Conception du travail → sentiment de contrôle + ↑satisfaction
- Amélioration communications → soutien de l'équipe

Organisation du travail

Périodes fixes

- **Début journée (30 min)**
 - Préparation de la salle + survol dossiers
 - ↑ organisation, ↑ productivité, ↓ stress
- **Milieu AM + PM (15-20 min)**
 - Périodes tampons
 - ↑ récupération, ↑ exercices, ↓ stress
- **Dîner (1h)**
 - Manger + exercices + période tampon
 - ↑ récupération, ↑ exercices, ↓ stress
- **2 x semaine (30 min)**
 - Aiguiser
 - ↑ Productivité, ↑ sécurité

Gestion de l'horaire

- **Alterner** cas lourds + cas légers
- **Diviser les gros cas** en plusieurs visites
- **Éviter longues journées** de travail de 12 heures
- **Prévoir** suffisamment de temps par client (adapter selon le cas)
 - **Tâches à accomplir** (Rx, sondage, démo, questionnaire)
 - **Interventions des autres membres de l'équipe dentaire** (examen, tests divers, référence de spécialistes)
 - **Particularité du client** (handicap, bavard, hypersensibilité, anxiété)
 - **Autres éléments** entourant le traitement des patients (prise de rendez-vous, facturation, asepsie, changement de salles)

↓ Douleurs musculaires

Étirements

- **Doucement maintenus sans douleur + répétitions**
 - 2-3 cycles de respirations
- **Tous les jours**
 - Courts + fréquents > bénéfiques que longtemps + peu fréquent
- **Bénéfices**
 - Préparation + récupération au travail musculaire
 - ↓ Stress, ↑ bien-être, ↑ productivité

Exercices de renforcement

- **Miser sur endurance des muscles stabilisateurs**
 - Travailler ↓ Intensité + ↑ répétitions (15-20)
- **3 x semaine pendant 30 minutes**
- **Bénéfices**
 - ↑ contrôle, ↑ endurance, ↑ posture, ↓ risques blessures

↓ Douleurs musculaires

Chaleur

- Application locale → Sac magique, coussin chauffant
- Bain chaud au sel d'Epsom

Auto-massage

- Balle
- Rouleau mousse
- Bâton/ canne de massage

Détente

- Exercices de respiration
- Méditation
- Sommeil réparateur

Renforcement

- Marche nordique
- Yoga
- Pilates
- Essentrics
- Bandes élastiques
- Rouleau et demi-rouleau de mousse
- Ballon
- Élastique
- Power putty
- Balles
- Boules chinoises

Récupération

- Sac magique + coussin chauffant
- Bain chaud au sel d'Epson
- Exercices de respiration
- Méditation
- Sommeil réparateur

J'invite

Personnel dentaire

- Répondre + distribuer le questionnaire dans votre milieu
- Échanger avec collègues + employeurs sur problèmes + solutions
- Pratiquer + afficher des routines d'exercices personnalisées
- Reconsidérer horaire, façon de travailler + habitudes de vie
- Miser sur équipements adaptés + aménagements ergonomiques
- Suivre des formations sur l'ergonomie
- Organiser + participer à cours de mise en forme adaptés
- Réagir rapidement lorsque douleurs
- Participer à un courant de cliniques ergonomiques
- Faire des plans pour le futur (assurance invalidité, épargnes)

J'invite

Écoles de formation

- **Intégrer de façon + active et + marquée la prévention des TMS**
 - Intégrer des cours *THD en forme* dans leur programme
 - Afficher + intégrer routines d'exercices dans la vie étudiante
 - Vestiaires → stages et cours pratiques
 - Cahiers de notes → début des cours théoriques, maison

Associations + regroupements + ordres

- **Favoriser la diffusion d'informations sur TMS + ergonomie**
 - Publier articles, listes de ressources, outils, initiatives
 - Organiser cours de mise en forme + formations + conférences
 - Valoriser les bonnes initiatives
 - Renseigner sur les droits et responsabilités des employés/eurs
 - Ouvrir activités de prévention aux professionnels dentaires
- **Accompagner membres** (dossiers CSST + arrêts de travail)

**Prévenir
les troubles
musculosquelettiques
un jour à la fois!**

Karine Landry, HD
Karinelandry_01@yahoo.ca