

# Les troubles musculosquelettiques toujours ciblés



Julie Bleau  
Directrice générale adjointe  
jbleau@asstsas.qc.ca

LES EFFORTS EXCESSIFS ET LES RÉACTIONS DU CORPS SONT LES TYPES D'ACCIDENTS QUI OCCASIONNENT LE PLUS DE TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS) DANS LES ÉTABLISSEMENTS DU SECTEUR.

Le personnel soignant et celui de réadaptation sont les plus touchés, notamment en raison du risque que présentent les interventions d'assistance physique. Pour prévenir les TMS, voici un aperçu de ce que l'ASSTSAS vous propose.

## Publications

### GUIDES ET BROCHURES

Nous avons développé des documents de références pour différents secteurs d'activité, que ce soit pour les soins, le travail aux postes informatiques, aux postes d'accueil, en échographie cardiaque ou à domicile. En voici des exemples.

- **Programme de prévention des TMS chez le personnel soignant<sup>1</sup>** : constitué d'une démarche et de nombreux outils, ce cadre de référence est basé sur l'expérience accumulée par l'ASSTSAS et d'autres organismes publics d'Amérique du Nord. Publié en 2011, il est toujours aussi pertinent et d'actualité.
- **Ergonomie du bureau<sup>2</sup>** : des principes qui s'appliquent à tous les secteurs requérant des postes informatiques.
- **Aménagement d'un poste d'accueil<sup>3</sup>** : comment concevoir un poste sécuritaire et fonctionnel ou corriger les déficiences d'un poste existant.
- **Prévention des TMS en échographie cardiaque<sup>4</sup>** : des modes opératoires sécuritaires, des astuces du métier, des pistes pour améliorer l'achat d'équipements et la conception des salles d'échographie.
- **Soins à domicile<sup>5</sup>** : des brochures pour organiser de façon sécuritaire ce lieu de vie et de travail et pour choisir des aides techniques favorisant l'autonomie des clients et la sécurité des soignants.



**Atteintes de l'appareil locomoteur :** muscles, tendons, cartilages, ligaments et nerfs. Les TMS peuvent survenir soudainement ou par usure. La fréquence, la durée des malaises ainsi que la gêne dans les activités quotidiennes sont des indices de gravité.

### FORMULAIRES ET GRILLES

Pour l'enquête et l'analyse d'accidents de déplacement des bénéficiaires, l'inspection des lieux de travail, des équipements de levage ou de transport, utilisez les grilles et les formulaires<sup>6</sup> disponibles sur Internet et adaptez-les à votre situation.

### OUTILS DE SENSIBILISATION

Le site de l'ASSTSAS vous offre une vaste sélection d'outils pour réaliser des campagnes de sensibilisation. Vous y trouverez de nombreuses affiches pour rappeler à tous qu'en matière de TMS, la prévention a bien meilleur goût.

Le site comporte aussi un répertoire très apprécié avec plus d'une centaine de fiches PDSB<sup>7</sup> traitant des méthodes sécuritaires de déplacement, classées selon les types de manœuvres et le niveau d'assistance requis par le client. Elles ne remplacent pas la formation PDSB, mais constituent d'excellents aide-mémoire. Des fiches spécifiques du travail auprès des personnes obèses et des enfants, et du travail des techniciens ambulanciers paramédics, sont aussi offertes. Pour contrer les TMS dans les laboratoires<sup>8</sup>, nous avons produit une dizaine de feuillets illustrés.

*Le site comporte aussi un répertoire très apprécié avec plus d'une centaine de fiches PDSB.*

## Comme pour toutes les problématiques en SST de vos établissements, communiquez avec votre conseiller attitré.

### ACTES DU COLLOQUE

En 2017, nos colloques régionaux ont porté spécifiquement sur les TMS. Les actes<sup>9</sup> résument les conférences qui abordaient le sujet sous différents angles, dont celui de la conception d'un argumentaire financier pour promouvoir vos projets de prévention.

### Formations

Au fil des ans, l'ASSTSAS a développé plusieurs formations portant sur le déplacement des bénéficiaires, la manutention de charges et les postures de travail sécuritaires. Les formations s'adressent aux

travailleurs des services alimentaires, de l'entretien ménager et sanitaire, des laboratoires, des services diagnostiques, du domicile et d'autres secteurs. Pour connaître l'ensemble des programmes, consultez notre dépliant des formations 2018<sup>10</sup>.

La formation PDSB est un programme phare à l'ASSTSAS. Lancé il y a plus de 30 ans, il a fait l'objet de mises à jour afin de correspondre aux réalités de soins en constante évolution. Ainsi, les formateurs sont conviés à des réaccréditations périodiques. Nous avons aussi créé des compléments de formation PDSB à l'usage des formateurs pour répondre aux besoins particuliers en déplacements (pédiatrie, échographie, évacuation d'urgence, imagerie médicale)<sup>11</sup>.

Les gestionnaires et les membres d'un comité paritaire de SST qui souhaitent implanter un programme de prévention tireront un grand bénéfice de la formation Prévention des TMS lors des déplacements de clients. Ils se familiarisent avec les règles de l'art d'un déplacement sécuritaire, apprennent à analyser la situation dans leur établissement et à déterminer les correctifs à mettre en place.

La clientèle bariatrique pose des difficultés particulières aux soignants. Un webinaire<sup>12</sup> offre des stratégies adaptées à cette clientèle.

### Services de conseil et d'assistance technique

Nos conseillers peuvent soutenir les préventionnistes et les équipes de travail dans toutes leurs activités de prévention relatives aux risques de TMS. Comme pour toutes les problématiques en SST de vos établissements, communiquez avec votre conseiller attitré. ■

### RÉFÉRENCES

Les références sont présentées à la page 24.



Programme de prévention



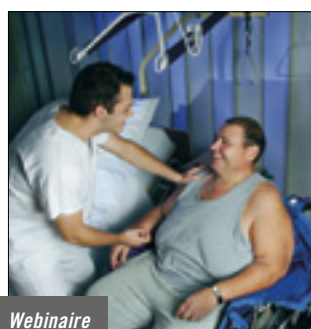
Fiche technique FTL8



Affiche A47



Affiche A42



Webinaire



PDSB-Enfants

### TMS – Conseil et assistance technique

- Détermination et évaluation des risques
- Analyse des statistiques
- Analyse des besoins de formation
- Évaluation ergonomique des tâches et de l'organisation du travail
- Évaluation de méthodes de travail et résolution de problèmes dans des situations complexes
- Inspection des lieux et évaluation des environnements
- Élaboration et évaluation d'un programme de prévention intégré ou d'un plan d'action