



Aïe !!



Répétition



Cadence



Force



Postures
et mouvements
contraignants



Repos
insuffisant



Des facteurs de risque

- Postures et mouvements contraignants
 - flexion latérale et torsion du dos
 - flexion et abduction des épaules

- Force
 - effort statique pour maintenir les bras

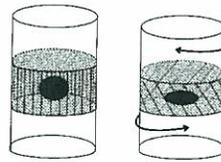
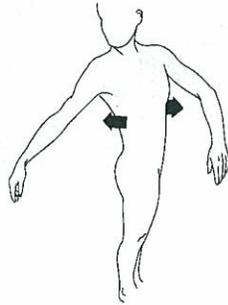
- Facteurs organisationnels et psychosociaux

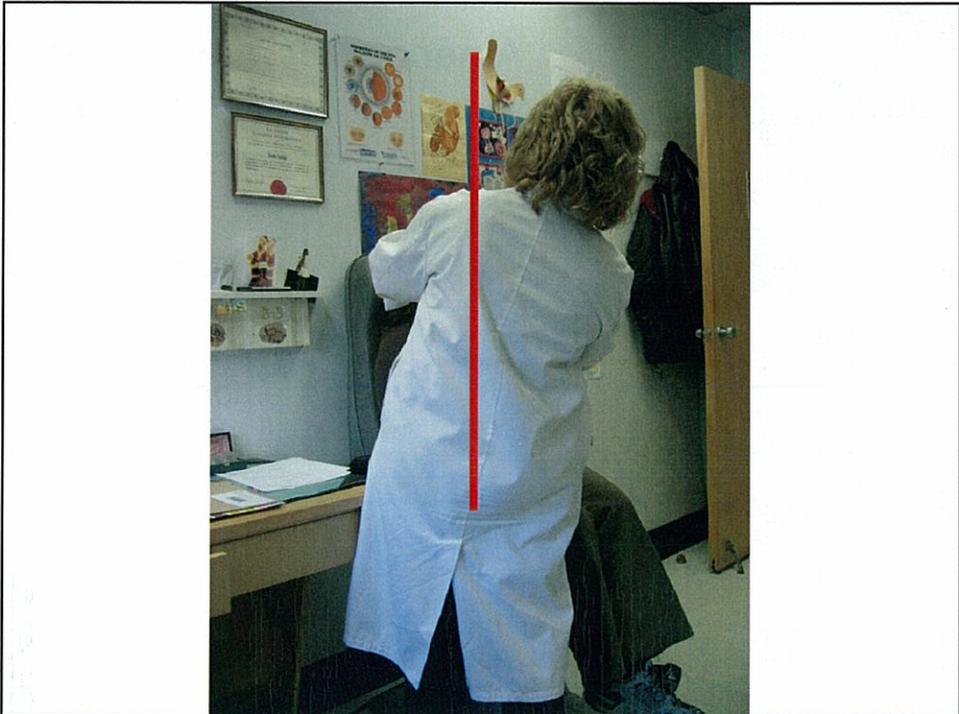




Postures et mouvements contraignants flexion latérale et torsion du dos

- La tension dans les fibres du disque augmente
- Compression du noyau du disque
- Augmentation du risque de déchirures des fibres







Pour éviter la torsion

- L'axe des épaules doit être dans le même sens que l'axe du bassin.
- Pivoter avec sa chaise
 - La chaise doit le permettre
 - Les pieds doivent être au sol
 - Le mobilier ne doit pas nous bloquer



Aménagement et impact sur la posture



Le mobilier bloque les jambes.





Équipement et impact sur la posture



La chaise du patient bloque les jambes et nous éloigne.

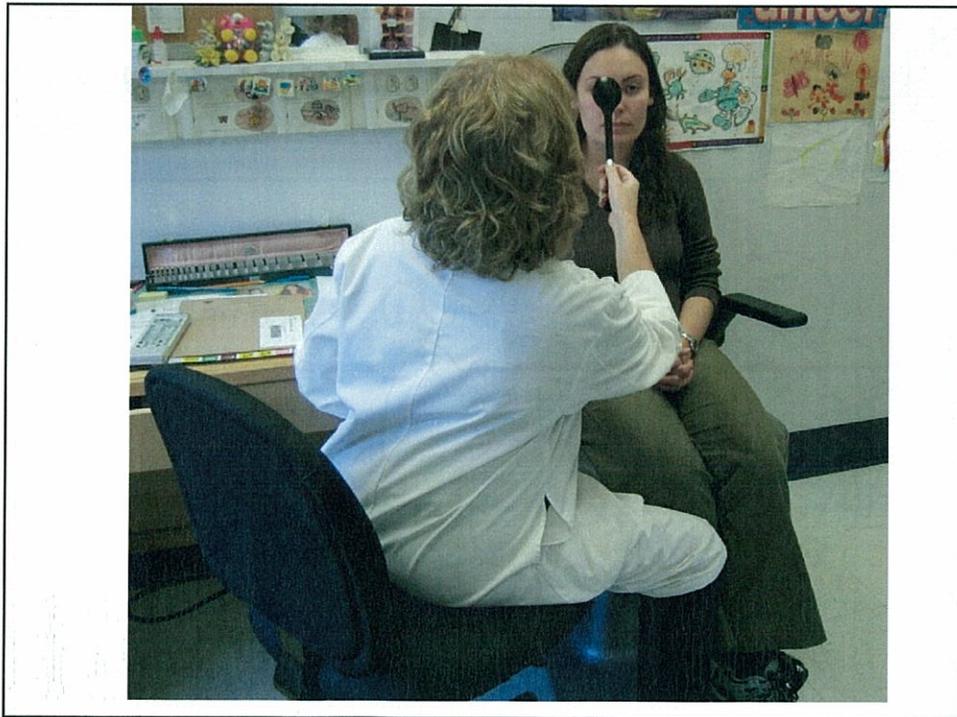
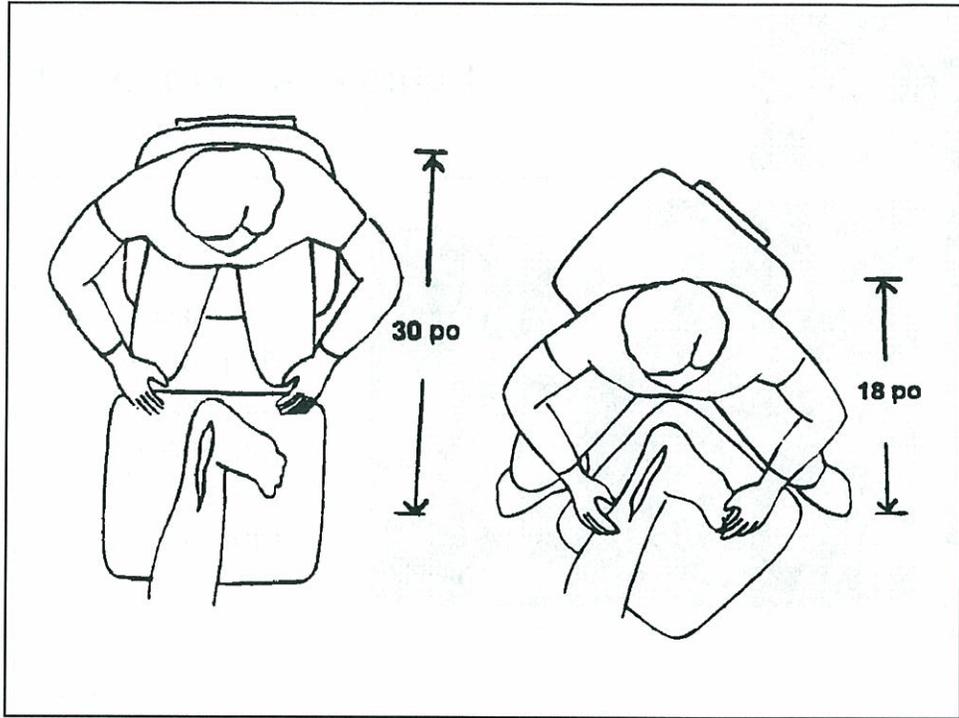


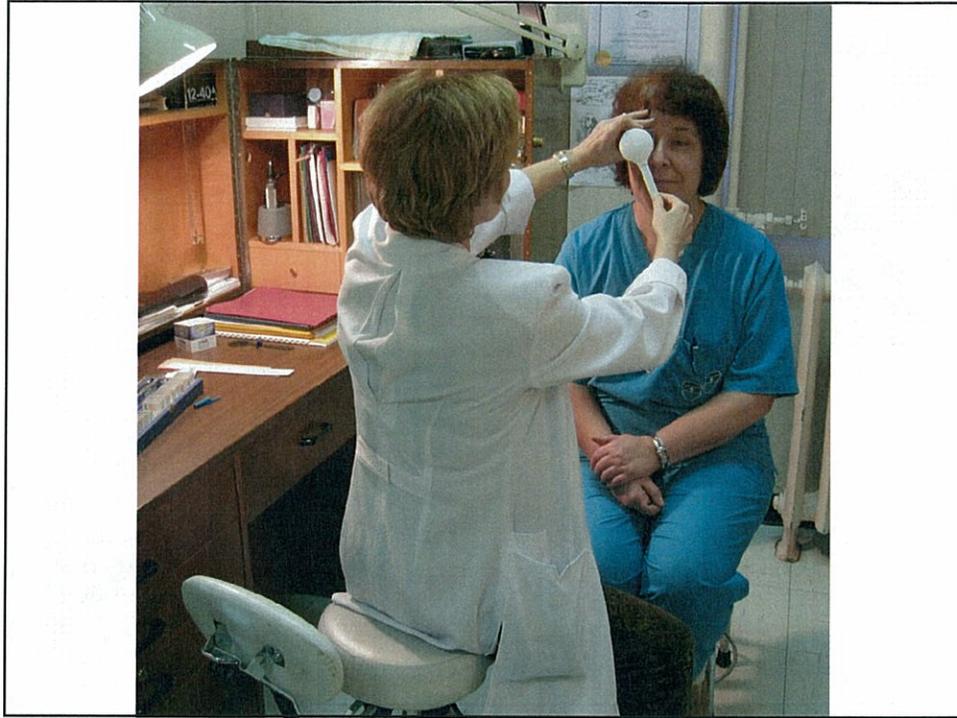
« Travailler écartée » pour garder le dos droit



Incompatible avec la jupe...







Ajuster sa chaise de travail

- Pour être confortable
- Pour assurer sa mobilité
- Les pieds au sol
- Angle droit aux genoux
- Angle droit aux hanches
- Dos droit





Effet de l'ajustement des équipements sur la posture de travail



Caractéristiques de la chaise

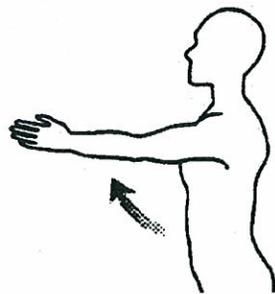
- Chaise facilement ajustable en hauteur
 - Hauteur de la chaise varie lors de l'évaluation des positions du regard (pour voir en plongée)
 - Attention à la cuvette glissante vs tissu

- Intéressant de permettre la mobilité latérale des jambes afin de se déplacer

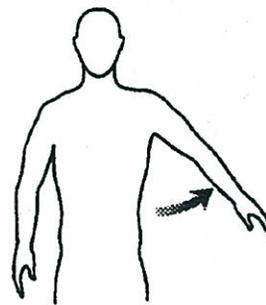


Postures et mouvements contraignants flexion et abduction des épaules

- Fatigue et douleur aux bras
- Risques de TMS



Flexion



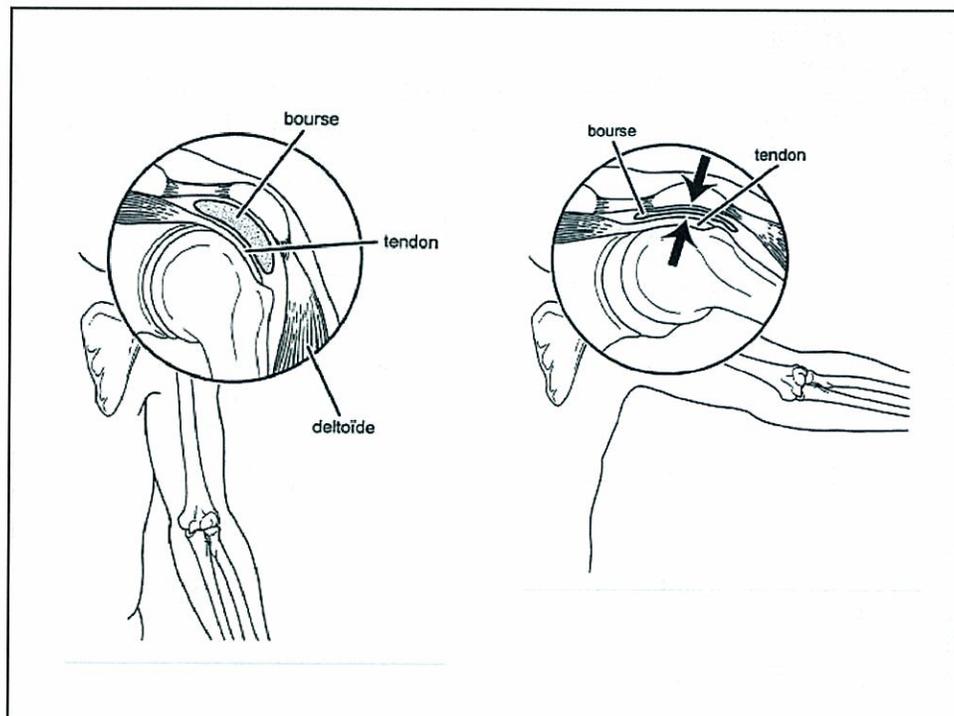
Abduction





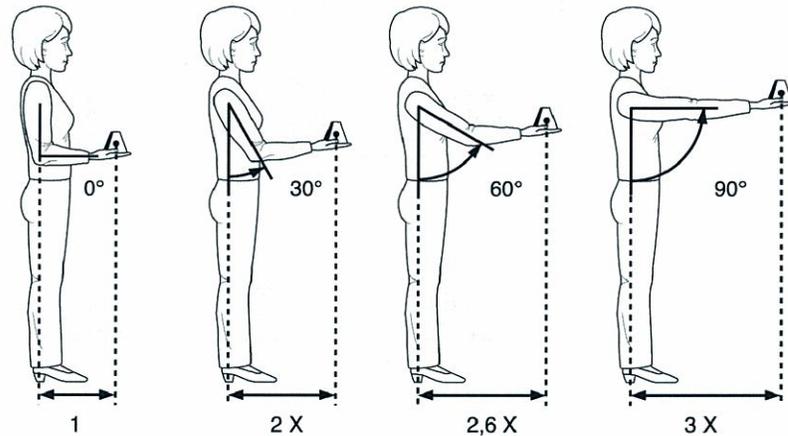
Risque de tendinite, bursite, calcifications

- Des études (Kuorinka 1995) démontrent qu'à 30° de flexion ou d'abduction, il y a perturbation de la circulation sanguine
- Calcification
- Douleur

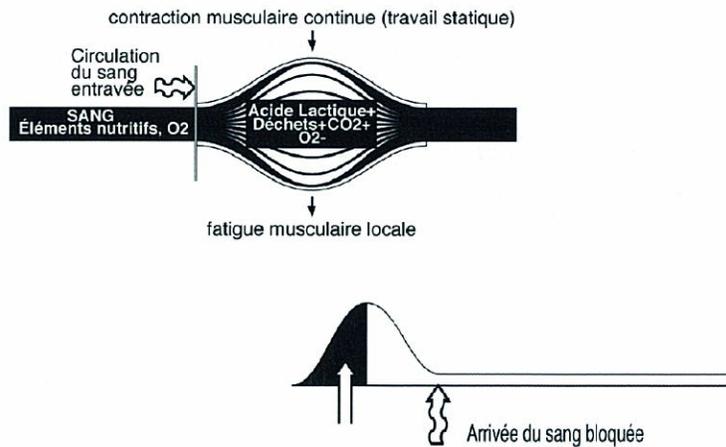




Effort statique pour maintenir les bras augmentation de l'effort

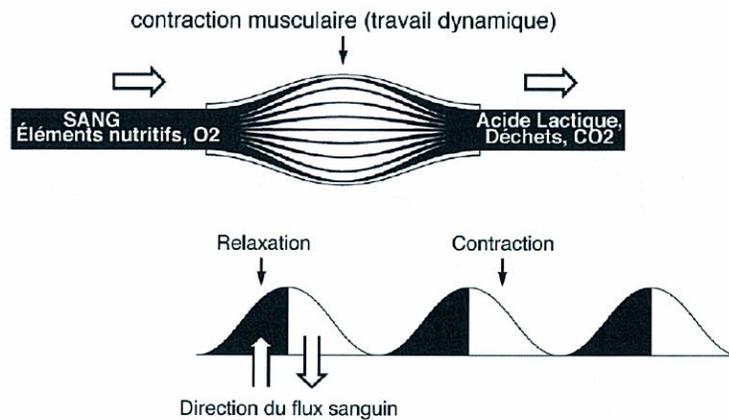


Effort statique





Effort dynamique



Ne pas trop lever les bras... tout un défi !

- Ce qui est inhérent à la tâche
 - Mais alors qu'est-ce qu'on peut faire debout??

- Ce qui peut être modifié
 - Ex: pointer avec une baguette







Influence de la baguette sur la posture de l'épaule.



Trapèze supérieur



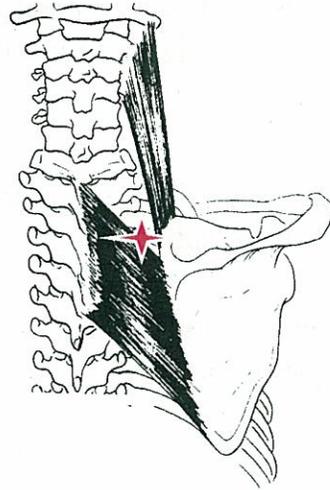
Le trapèze soutient à la fois

- ✓ la tête
- ✓ chacun des bras

Les tensions se communiquent dans tout le muscle



Rhomboïde



Le rhomboïde lie l'omoplate à la colonne dorsale.

Avec le trapèze, il stabilise le bras



Solutions pour soulager les bras

- S'accorder du repos
 - Si muscle ne peut pas récupérer = augmentation de l'effet des efforts, mouvements, postures.
- Risques plus élevés si les journées de travail sont « assez » ou *extrêmement* stressantes (par rapport à un faible degré de stress)





Solutions pour les bras

- Importance des micro-pauses: relâchements de quelques secondes à l'intérieur de l'activité de travail
 - Relâcher les muscles complètement quelques secondes et souvent (le temps de 2 respirations)
 - Se redresser quelques secondes
 - Rouler les épaules quelques fois



Facteurs organisationnels et psychosociaux

- Charge de travail et cadence imposées créent une pression
- Stress a des influences physiologiques et psychologiques, ↑ le niveau de tension dans les muscles
 - Retard du patient qui retarde toute la journée
 - Relations avec les collègues/pressions
 - Clarté des rôles

