



LA MANUTENTION DE PERSONNES

Conseils destinés aux établissements d'hébergement et de soins et à leur personnel

POINTS DE REPÈRE

- La manutention des patients est **le premier facteur de risque** reconnu des troubles musculo-squelettiques en milieu de soins.
- Le **mal de dos** est la **1^{ère} cause d'arrêt** de travail des soignants.
- Les **TMS des membres** sont toujours **sous évalués** en nombre et en gravité.
- **Ce qui est trop lourd pour le dos est forcément trop lourd pour les membres.**
- Ces **manutentions sont éprouvantes** : effectuées plusieurs fois par jour, avec des patients lourds, non coopérants, dans des positions souvent délicates pour le levage et le transfert.
- Autres facteurs de risque : la **station debout** prolongée et les **amplitudes horaires**.

SIGNES D'ALERTE

- Vous avez des **douleurs anormales** : celles qui surviennent trop souvent, trop longtemps et/ou trop fort au cours et après le travail.

- Vous ne pouvez plus effectuer certains gestes du quotidien : vous redresser, vous coiffer, etc.

QUELS EFFETS POSSIBLES POUR LA SANTÉ ?

Douleurs ou lésions :

- > des membres supérieurs, surtout les épaules
- > des lombaires
- > des membres inférieurs, surtout les genoux

QUELS EFFETS POSSIBLES SUR LE TRAVAIL ?

- gêne ou incapacité dans l'activité professionnelle et/ou extra-professionnelle
- absentéisme, risque d'inaptitude et de perte d'emploi
- perturbation du travail d'équipe et des relations sociales. Perturbation de la relation au patient.

CONDUITES À TENIR

- Améliorer les conditions techniques et organisationnelles de travail.
- Lutter contre les risques de **lésion des membres**, surtout des épaules et des genoux, **autant que contre les lombalgies**.

CONSEILS À L'EMPLOYEUR

- **Organisez le travail** après évaluation des risques et des besoins en matériel et en personnel.
- **Formez le personnel** soignant à la nature du risque TMS puis à la manutention manuelle de personnes (PRAP2S) et à l'utilisation des aides techniques.
- **Organisez les équipes de telle façon que la manutention manuelle puisse se faire au moins à deux**. Assurez un planning adéquat pour disposer d'un temps suffisant alloué à chaque tâche.
- **Mettez à disposition et assurez-vous de l'utilisation des dispositifs de levage et de transfert** de personnes (adaptés et en nombre suffisant) pour réduire la charge physique.

- **Assurez-vous que les aides** à la manutention soient entreposés **à proximité** du lieu de leur utilisation pour un accès facile. Disposez d'espaces équipés et adaptés à leur utilisation.

CONSEILS AUX SALARIÉS

- **Utilisez le plus possible la capacité restante** des patients (favorable au maintien de leur autonomie) en cas de manutention manuelle non mécanisée et **demandez l'aide d'un tiers**.
- **Protégez les épaules, les genoux et les hanches, pas seulement le dos**. Adoptez les bons gestes et les bonnes postures (voir Fiche conseil Biomécanique).
- **Intervenir seul ou sans aide** à la manutention **est à bannir a priori !**, sauf si le patient est participatif et la technique bien maîtrisée.



EN SAVOIR PLUS :

www.ast67.org

Fiche conseil express
AST67 :

» Port de charges lourdes

Apprendre à protéger le dos au travail, CHRU de Montpellier, 2011

» **PRAP2S** : Prévention des risques liés à l'activité physique sanitaire et sociale pour la manutention de personnes

» **Norme NF X35-109** : si > 25 kg.

INRS

» ED 862 : Méthode d'analyse des manutentions manuelles destinée aux établissements et personnels de soins

» ED 6087 : Travail et lombalgie, du facteur de risque au facteur de soin
» ED 6040 : Mal de dos, osez bouger pour vous soigner

CONDUITES À TENIR

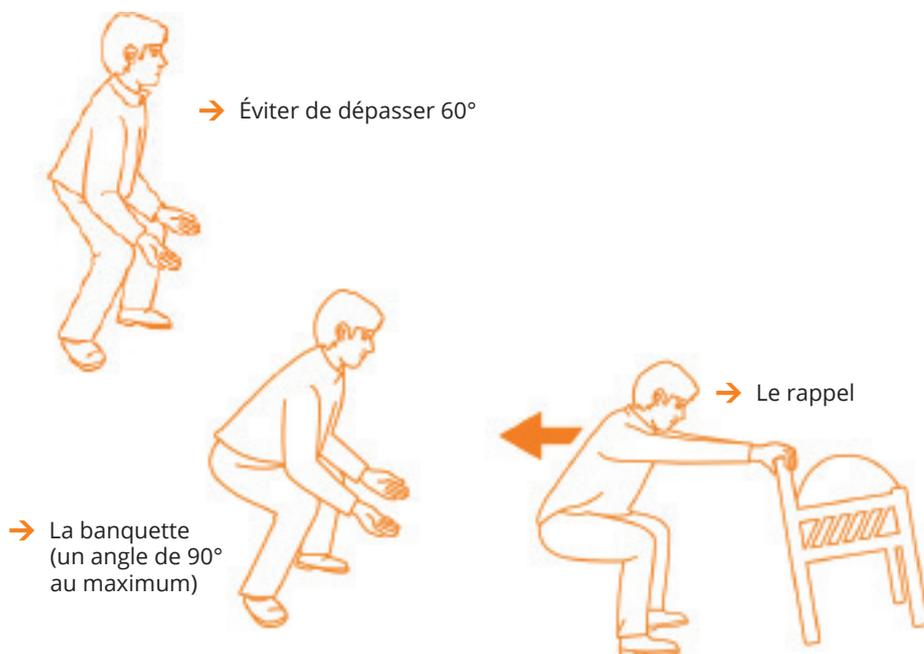
CE QU'IL FAUT ESSAYER DE FAIRE AU COURS DE TOUTE MANUTENTION DE PERSONNES :

Diminuer les charges

- Évitez de soulever inutilement.
- Utilisez les aides techniques : dispositifs de levage et de transfert.
- Réalisez la manutention manuelle au moins à 2 soignants.
- Servez-vous de votre propre poids et/ou de celui du patient pour faire contre-poids (technique de rappel).
- Utilisez la force du patient autant que possible.

Conseils pratiques

- **Gardez les coudes au corps**, autant que possible.
- **Écartez les jambes** pour vous rapprocher de la zone de prise (technique des fentes latérale ou antérieure).
- **Gardez le dos droit** (verrouillage du dos).
- **Fléchissez les genoux** pour utiliser la force des membres inférieurs et diminuer l'effort du dos (technique de la banquette).
- **Préservez vos genoux en ne fléchissant pas trop** :
 - > Évitez de descendre les fesses en dessous des genoux (un angle de 90° au maximum).
 - > **Au mieux, évitez de dépasser 60°.**



TIRER est plus sollicitant pour le dos, moins pour les épaules.
POUSSER est néfaste pour les épaules, moins sollicitant pour le dos.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE (MÉTHODE APACT)

