

### Contexte des fiches pratiques

Les fiches pratiques sont issues d'une réflexion entre EHPAD de la région Centre-Val de Loire, supervisées par un expert et coordonnées par l'ERVMA. En effet, suite à la crise sanitaire, des professionnels pluridisciplinaires se réunissent mensuellement pour échanger autour d'une thématique gériatrique ou gérontologique.

Constituée fin 2019, l'ERVMA est une équipe de coordination portée par le CHRU de Tours et missionnée par l'ARS Centre-Val de Loire. Elle est la deuxième équipe de ce type en France. Cette équipe pluridisciplinaire a vocation à apporter un appui aux professionnels, afin d'optimiser les parcours de soins, de promouvoir des actions de prévention, de diffuser les bonnes pratiques gériatriques et gérontologiques, de participer à la lutte contre l'âgisme et d'impulser une dynamique de recherche médicale et paramédicale.

## Fiche pratique du téléstaff de janvier 2023

# Les troubles musculo-squeletiques en EHPAD

**Experts :** Mr Loic Loutrel ergonome groupement d'EHPAD-SEPIA41 (absence de conflit d'intérêt)

Me Laura Godeau aide-soignante et animatrice prévention EHPAD Contres-41 (absence de conflit d'intérêt)

**Rédacteur :** Vanessa Pouteau-IDEF ERVMA (absence de conflit d'intérêt)

**Approbateur :** Dr. Jean Rouleau, Médecin coordonnateur à l'EHPAD Grand Mont-Le Controis en Sologne (absence de conflit d'intérêt)

### Points clés :

Les **TMS** sont des troubles de l'appareil locomoteur pour lesquels l'activité professionnelle peut jouer un rôle dans la genèse, le maintien ou l'aggravation de ces derniers. \*INRS

Cadre légal : **Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels**

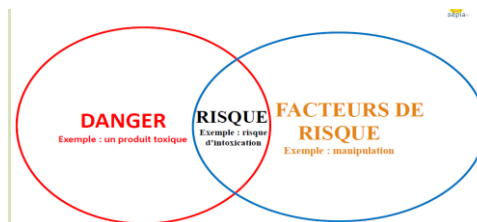
### Questions/réponses :

Quelles sont les aides possibles ? Établir un contrat avec la CARSAT pour assurer une aide à l'investissement du matériel et des formations sur la prévention.

La mise en place des échauffements est-elle possible et efficace ? Les échauffements sont efficaces lorsqu'ils sont adaptés à l'activité de travail. Le temps consacré à ces échauffements permet de mieux prévenir l'usure physique et les accidents. Un temps minimum est requis (entre 3 et 5 min). Ce temps peut être pris pendant le temps des transmissions par exemple.

Combien de temps est dédié à la présence d'animateur dans les EHPAD ? Concernant la structure à Contres, un jour par semaine y est consacré.

### Résumé :



### Facteurs biomécanique de risque TMS:

- répétitivité des gestes.
- Efforts excessifs.
- Travail statique de faible niveau avec maintien dans le temps.

- Positions articulaires

### Quelles solutions :

#### Exemples de solutions humaines et organisationnelles :

- Formations TMS et manutention pour adopter les bonnes gestuelles et postures.
- Manutention à deux soignants pour réduire la pénibilité.
- Réflexion collective en groupe de travail pour réduire la pénibilité d'une activité.

#### Exemples de solutions matérielles :

- Coussin de positionnement (action qui limite le glissement de la personne)
- Achat d'aides techniques de manutention (ex : drap de glisse, rail de transfert)
- Achat de lit à hauteur variable, multipositions avec fonction proclive

#### Exemples de solutions environnementales :

- Utiliser différentes techniques liées aux options des lits : activation du matelas à air en statique, position déclive pour le rehaussement du résident.
- Organiser l'environnement de la chambre, monter le lit.
- Réflexion pour ajuster l'environnement (différentes charges à hauteur).

Mots clés : trouble musculo-squelettique-répétitivité des gestes