



Sommaire

Partie 1 : Rappel anatomique et physiologique du système locomoteur

1 – Anatomie du squelette	2
1 Généralités	2
2 Description du squelette axial	2
3 Description du squelette des 4 membres	3
2 – Articulations	4
3 – Muscles squelettiques	5
4 – Caractéristiques de la colonne vertébrale	7
1 Description anatomique	7
a. Vertèbres	7
b. Disque intervertébral	7
c. Moelle épinière	9
2 Courbures de la colonne vertébrale	9
5 – Mouvement	11
1 Caractéristiques du mouvement	11
2 Principaux types de mouvements	11
3 Possibilités d'amplitude de la colonne vertébrale	12
4 Mécanisme de la marche	12
a. Caractéristiques	12
b. Bénéfices de la marche sur différents appareils de l'organisme	13
6 – Schéma corporel	15
1 Définition du schéma corporel	15
2 Exemples de troubles du schéma corporel	15
3 Schéma corporel et mouvements	16

Partie 2 : Port de charge et conséquences sur l'anatomie du corps humain

1 – Troubles musculo-squelettiques	18
1 Définition	18
2 Accidents dorso-lombaires	18
3 Risques liés au contexte du travail	18
a. Facteurs liés au poste de travail	18
b. Facteurs liés aux efforts physiques répétés	18
c. Facteurs liés au soignant	19

4	Impact socio-économique	19
5	Principaux accidents et maladies musculo-squelettiques chez les soignants	19
	a. Pathologies traumatiques	19
	b. Pathologies en lien avec la colonne vertébrale	19
6	Complications à long terme	21
	a. Lombalgies chroniques	22
	b. Arthrose	22
	c. Troubles de la sensibilité et de la motricité	22
	d. Quelques éléments du traitement	22
7	Reclassement professionnel	22
	a. Modifications du poste de travail	22
	b. Maladie professionnelle	23
2	Prévention des troubles musculo-squelettiques	24
1	Introduction	24
2	Prévention dans la vie quotidienne du soignant	24
	a. Au niveau de son hygiène de vie	25
	b. Au niveau des bonnes postures dans la vie quotidienne	25
	c. Exemples illustrés	26
3	Prévention dans la pratique professionnelle	30
	a. Principes de manutention des matériaux	30
	b. Recherche de l'équilibre : le polygone de sustentation*	31
4	Réglementation	34
	a. Politique hospitalière	34
	b. Comité d'hygiène, de sécurité et des conditions de travail : CHSCT	34
	c. Médecine du travail	34
	d. Accidents du travail et maladies professionnelles	35

Partie 3 : Principes et règles d'ergonomie concernant la manutention des personnes

1	Notions d'ergonomie	38
1	Définitions	38
2	Rôle de l'ergonomie dans le travail	39
3	Ergonomie en milieu de soins	39
	a. Analyse ergonomique d'une situation de soins	39
	b. Principaux facteurs de risques ergonomiques en milieu hospitalier	41
	c. Prévention	42
4	Quelques règles d'ergonomie à connaître	43
2	Repérage des positions algiques et antalgiques	44
1	Rappel sur la douleur	44
	a. Définition	44
	b. Physiologie de la douleur	44
	c. Caractéristiques de la douleur	44
2	Évaluation de la douleur	44
3	Repérage des positions algiques et antalgiques	45
3	Prévention des attitudes vicieuses et ses complications	47

1	Complications de l'immobilisation	47
a.	Au niveau ostéo-articulaire	47
b.	Au niveau musculo-tendineux	47
2	Attitudes vicieuses	47
a.	Ankylose	48
b.	Équinisme	48
c.	Rétraction tendineuse	48
d.	Rotation	49
4 –	Prévention des chutes chez la personne âgée	50
1	 Vieillesse de l'appareil locomoteur	50
a.	Sénescence	50
b.	Ostéoporose	50
2	 Causes de chutes chez la personne âgée	51
3	 Conséquences des chutes	52
a.	Conséquences physiques	52
b.	Conséquences psychologiques	53
c.	Conséquences financières	53
4	 Prévention	53
5	 Grandes cibles de la prévention	54
a.	Conseils à la personne vivant à domicile et à son entourage	54
b.	Prévention au niveau de l'institution	54
c.	Évaluation du risque de chute : Le test de Tinetti	55
6	 Chute en institution	55
7	 Conclusion	57
5 –	Législation, déontologie et droits des patients	58
1	 Limitation des mouvements	58
a.	Qu'est ce que la limitation de mouvements dans les établissements sanitaires et médico-sociaux ?	58
b.	Qui est concerné par cette restriction de la liberté d'aller et venir ?	59
c.	Règles législatives et déontologiques concernant cette restriction de la liberté d'aller et venir	59
d.	Alternatives possibles à la restriction de la liberté d'aller et venir	59
e.	Liberté d'aller et venir pour les patients hospitalisés en raison de troubles mentaux	60
2	 Contention	60
a.	Définition	61
b.	Objectif de la contention	61
c.	Indications de la contention	61
d.	Législation de la contention	62
e.	Contention d'un patient	62
f.	Risques de la contention	63
g.	Surveillance du patient contenu	64
h.	Réactions de la famille d'une personne contenue	66
i.	Alternatives à la contention	66
3	 Liberté d'aller et venir et isolement pour les patients hospitalisés en raison de troubles mentaux	67
a.	Liberté d'aller et venir pour les patients hospitalisés en psychiatrie	67
b.	Isolement	68

Partie 4 : Différentes méthodes de manutention

1 – Manutention et principes de manutention	74
1 Introduction	74
2 Méthodes et situations de déplacement	74
3 Modes de participation du patient et situation de déplacement	75
4 Composante relationnelle de la manutention	75
a. Collaboration du patient	76
b. Motivation du patient	76
c. Communication	76
5 Aide humaine dans la manutention des patients	77
6 Aides techniques à la mobilisation	78
a. Aides à la marche.....	78
b. Aides au déplacement	80
c. Aides à la toilette.....	85
d. Aides à l'élimination	86
7 Grandes étapes dans la manutention de personnes	87
a. Avant la manutention	87
b. Pendant la manutention	91
c. Après la manutention	93
8 Exemple de manutention d'un patient hémiplégique	94
2 – Installation de la personne en fonction de son degré d'autonomie	97
1 Installations au lit	97
a. Positions de décubitus	97
b. Positions assise et demi-assise	99
2 Installation au fauteuil	99
3 Installations en traumatologie, orthopédie et rhumatologie	100
4 Installations en cardiologie et pneumologie	102
5 Installations en neurologie	103
3 – Aide et manutention de la personne	104
1 Aide au lever : du lit au fauteuil	104
a. Passage de la position couchée à la position assise	104
b. Passage du lit au fauteuil	104
c. Installation au fauteuil	104
2 Aide au coucher : du fauteuil au lit	105
a. Passage du fauteuil à la position debout	105
b. Passage de la position debout au lit	105
3 Remonter une personne	105
a. Remonter une personne dans son lit	105
b. Remonter une personne au fauteuil	105
Glossaire	107
Bibliographie	113