

Extraits et adaptations

Guide de prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) en clinique dentaire - 2007

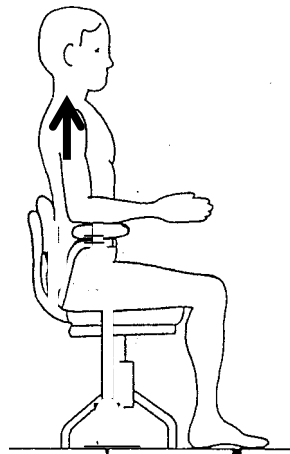
Prevention of MSD's in Dental Clinics

EXTRAITS DU GUIDE - MOYENS POUR FACILITER L'ADAPTATION (page 146 document français et page 63 document anglais)

Régler la hauteur et la tension des appuie-coudes mobiles

L'ajustement de la hauteur des appuie-coudes est très important pour le confort et pour permettre de réduire les tensions au niveau des épaules, du cou et du haut du dos. Pour les premiers ajustements, faites-vous aider par quelqu'un lorsque vous êtes en position de travail avec des instruments dans les mains.

1. Bras le long du corps, relever les épaules.
2. Ajuster la hauteur des appuis à celle du bout de la pointe du coude.



3. Déplacer les coudes vers l'avant.
4. Les épaules devraient être relaxés et les bras supportés.



La tension du mécanisme de pivot, situé au bas des appuie-coudes, doit être ajustée pour permettre de bouger les bras sans avoir à faire un effort. Le niveau de tension désiré permet aux appuie-coudes de suivre facilement les mouvements des bras de l'hygiéniste ou du dentiste, en restant en place lorsque les bras sont levés.

Moyens pour faciliter l'adaptation aux appuie-coudes mobiles en gel

Selon les méthodes actuelles de travail, les équipements et l'environnement, s'habituer à des appuie-coudes peut prendre un certain temps. En plus des consignes présentées ci-haut, le tableau suivant présente des problèmes et des moyens facilitants pour mieux s'y habituer.

PROBLÈMES	MOYENS FACILITANTS
Encombrement.	S'assurer d'avoir assez de place. Au besoin, déplacer le fauteuil du client pour avoir assez de place en arrière.
Sentiment d'être coincé.	Commencer par le bras gauche ou le non dominant.
Pas facile de s'habituer au début.	Au début, alterner leur utilisation. Cela prend environ deux semaines pour s'habituer.
Pour le bras droit, l'appui est difficile à utiliser en position à 8 h - 9 h.	Plus facile à utiliser en position à 10 h, 11 h et 12 h.
Peut amener une angulation plus grande des poignets.	Ne pas tenter d'être en appui tout le temps.
L'ajustement optimal de la hauteur des appuis est difficile à réaliser seul.	Se faire aider pour les ajuster le plus bas possible, en position de travail, pour permettre à la fois que les épaules soient relâchées et les coudes supportés.