

Extraits et adaptations

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

MOYENS DE RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE

Il est difficile de donner des soins dentaires en évitant la flexion et la torsion du cou et du dos. Quand on ne peut pas éliminer les postures contraignantes, on peut en diminuer les effets néfastes en faisant quelques exercices simples. Leur but est de rétablir la circulation sanguine et de relâcher les muscles contractés.

Exercices actifs (pages 182-184)

Quand	Mouvements lents	Nombre de fois	Respirations
Après chaque client	Rotations amples des épaules : <ul style="list-style-type: none"> • vers l'arrière • vers l'avant 	3 X 3 X	<i>Inspirer en montant et expirer en descendant</i>
Au début Au milieu	Rotations amples des épaules : <ul style="list-style-type: none"> • vers l'arrière • vers l'avant 	5 X 5 X	<i>Inspirer en montant et expirer en descendant</i>
En fin de journée	Grands cercles avec les bras* : <ul style="list-style-type: none"> • vers l'arrière • vers l'avant 	5 X 5 X	<i>Inspirer en montant et expirer en descendant</i>

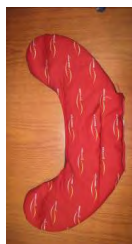
* Un diagnostic de tendinite de l'épaule pourrait être une contraindication aux grandes rotations des bras. Vérifier auprès de son médecin ou thérapeute.

Appliquer de la chaleur (page 185)

Après le travail, appliquer des coussins chauffants durant 15 à 20 minutes ou prendre une longue douche chaude favorise un relâchement des muscles du cou et du haut du dos. L'utilisation de deux coussins de formes différentes permet de couvrir tout le trapèze supérieur.



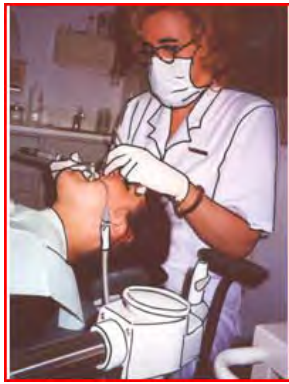
Sac de 45 cm (18 po) autour du cou.



Sac en « U » sur les épaules et le haut du dos.



Les 2 sacs superposés.



EXTRAITS DU GUIDE – CAUSES DES LÉSIONS (page 38)

Sites et causes de lésions les plus fréquentes

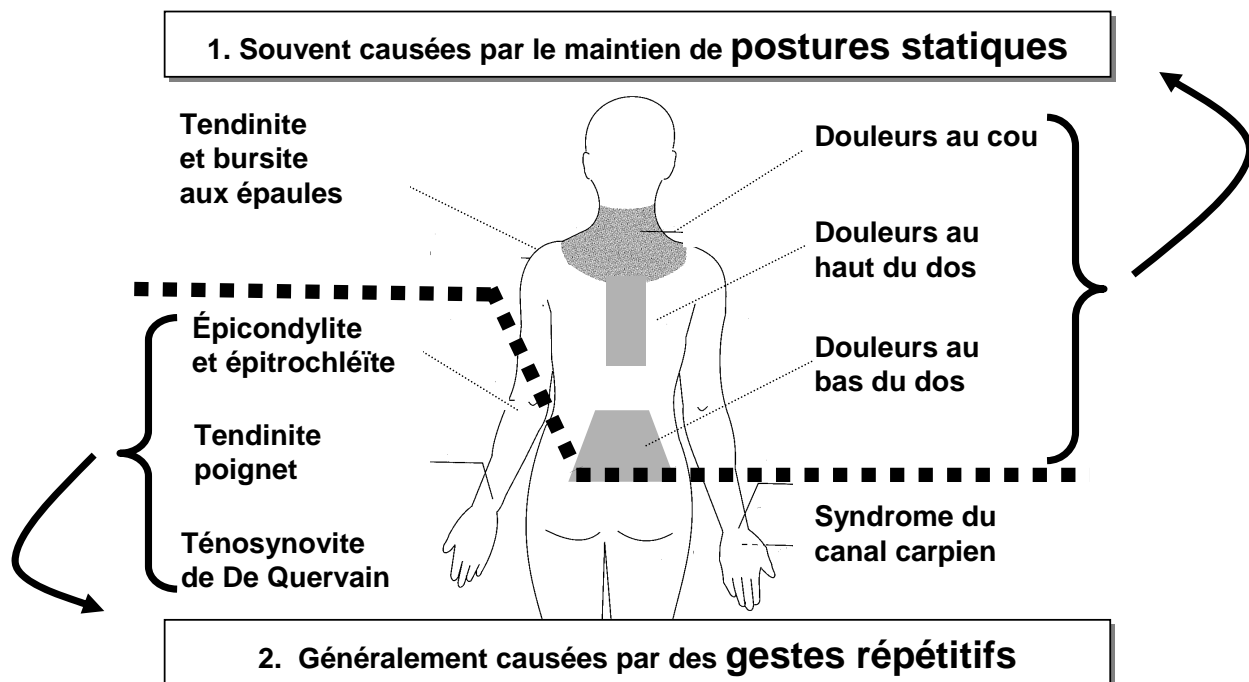
Bien qu'il y ait plusieurs facteurs de risques qui causent les troubles musculosquelettiques (TMS), en considérant les causes, il est possible de les regrouper de façon sommaire en trois catégories :

- TMS causés par le fait de faire un trop grand nombre de **mouvements (gestes répétitifs)** ;
- TMS causés par le fait de ne pas bouger assez, soit le **maintien de postures statiques** ;
- TMS causés par les gestes répétitifs **et** le maintien de postures.

Les postures qui demandent de maintenir des parties du corps dans une position fixe, durant une période de temps, pour stabiliser une pièce, tenir un outil, actionner un clavier et une souris, etc. causent des lésions causées par le maintien de postures statiques.

Dans certaines situations de travail, particulièrement au niveau des épaules et du bas du dos, des lésions peuvent être causées par l'une ou l'autre ou les deux catégories de causes qui sont présentes dans un même poste de travail. La *Figure 1* présente les lésions les plus fréquentes et les regroupe en fonction de ces grandes catégories.

Figure 1. Sites et causes de lésions musculosquelettiques les plus fréquentes



EXTRAITS DU GUIDE - SYNTHÈSE DES SOLUTIONS (pages 235-240)

Solutions pour prévenir et diminuer les douleurs aux épaules, au cou, au haut et au bas du dos des hygiénistes (H), dentistes (D) et assistantes (A)

SOLUTIONS	INTERVENANTS TOUCHÉS
MÉTHODES DE TRAVAIL	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ajouter un adaptateur à la succion rapide pour y installer un embout de succion lente et la donner au client (lui passer la tubulure sous l'aisselle gauche et lui montrer comment actionner le bouton « On-Off »). 	H
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Augmenter le temps passé dans les positions à 11 h et 12 h. 	H et D
<ul style="list-style-type: none"> ▪ En plus des appuis internes sur les dents, avec la main gauche, prendre des appuis externes sur les os du haut de la joue des clients. 	H et D
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Travailler avec les coudes près du corps et les bras fléchis d'environ 45°. 	H et D
ÉQUIPEMENTS	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Avoir un tabouret dentaire dont l'appui lombaire s'avance. 	H, D et A
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utiliser un tabouret avec appuie-coudes mobiles en gel qui supportent le poids des bras et partagent le poids du haut du corps. 	H, D et A
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utiliser davantage les ultrasons et disposer d'embouts sous-gingivaux. 	H
ENVIRONNEMENT	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ S'assurer d'avoir au moins 46 cm (18 po) à l'arrière du dossier du fauteuil du client incliné pour se positionner facilement à 11 h et 12 h. Au besoin, éloigner le fauteuil du client du comptoir arrière. 	H et D
<ul style="list-style-type: none"> ▪ S'assurer d'avoir assez d'espace pour que l'assistante puisse se placer face à la tête du client plutôt qu'en flexion latérale et en torsion du dos. 	A
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Avoir ses instruments en avant de soi (non en arrière), à sa droite (droitier) ou à sa gauche (gaucher). 	H, D et A
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Au besoin, ajouter des chariots à instruments ou des plateaux télescopiques fixés au mur. 	H et D
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Avoir un comptoir muni d'une unité mobile pour l'assistante. 	A
AJUSTEMENT DU FAUTEUIL DU CLIENT	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Faire asseoir le client avec le dossier déjà incliné à environ 30°, pour qu'il soit moins craintif et inconfortable quand on incline le dossier plus bas. 	H, D et A
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rehausser le fauteuil du client pour pouvoir passer les jambes en dessous du dossier. 	H, D et A
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Abaisser le dossier du fauteuil du client pour que sa tête soit bien à plat. 	H, D et A



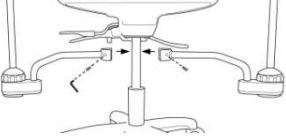


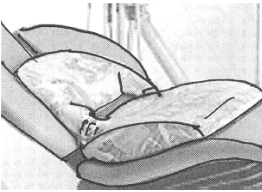
SOLUTIONS	INTERVENANTS TOUCHÉS
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ajuster le fauteuil pour que la hauteur de la bouche du client soit environ au mi-thorax de l'intervenant dentaire. 	H et D
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ajuster la tête fixe pour que le dessus de la tête du client soit à l'égalité de son rebord. 	H, D et A
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Au besoin, (dossier sans tête ou client de petite taille), ajouter un coussin articulé pour rapprocher la tête du client au rebord de la tête. 	H, D et A
<ul style="list-style-type: none"> ▪ S'appuyer le thorax au rebord de la tête ou être en contact avec le dessus de la tête du client. 	H et D
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pour permettre à l'assistante d'être face à la bouche du client, au besoin, le dentiste et l'assistante intercalent une jambe. 	D et A
<p data-bbox="256 646 1149 678">ORGANISATION DU TRAVAIL ET MOYENS DE RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ À la maison, appliquer de la chaleur au moyen de coussins chauffants et faire des étirements sous la douche-massage à l'eau chaude. 	H, D et A

Solutions pour prévenir et diminuer les douleurs aux coudes, aux poignets et aux mains des hygiénistes (H), dentistes (D) et assistantes (A)

SOLUTIONS	INTERVENANTS TOUCHÉS
<p data-bbox="558 1142 850 1173" style="text-align: center;">MÉTHODES DE TRAVAIL</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ajouter un adaptateur à la succion rapide pour y installer un embout de succion lente et la donner au client (lui passer la tubulure sous l'aisselle gauche et lui montrer comment actionner le bouton « On-Off »). ▪ Faire tenir les tubulures qui tirent vers le bas par le client (ex. : pièce à main, caméra). ▪ Enrouler les tubulures qui tirent vers le bas autour de l'avant-bras. ▪ Changer les tubulures raidies ou trop courtes. ▪ En plus des appuis internes sur les dents, avec la main gauche, prendre des appuis externes sur l'os du haut de la joue du client. ▪ Utiliser davantage les ultrasons et disposer d'embouts sous-gingivaux qui permettent de travailler les poignets plus droits (position neutre) et diminuent les efforts en flexion, extension et rotation des mains. 	<p data-bbox="1312 1226 1338 1257" style="text-align: center;">H</p> <p data-bbox="1312 1325 1338 1356" style="text-align: center;">H</p> <p data-bbox="1263 1394 1386 1425" style="text-align: center;">H, D et A</p> <p data-bbox="1263 1451 1386 1482" style="text-align: center;">H, D et A</p> <p data-bbox="1279 1524 1370 1556" style="text-align: center;">H et D</p> <p data-bbox="1312 1640 1338 1671" style="text-align: center;">H</p>

ÉQUIPEMENTS	
▪ Augmenter le temps d'utilisation des ultrasons.	H
▪ Utiliser les appareils à ultrasons qui requièrent moins d'eau de refroidissement (génèrent moins d'aérosols et moins de résistance des clients) tels les appareils piézoélectriques (ex. : <i>mini-Piezon</i>) qui requièrent moins d'eau que ceux à magnétostriction (ex. : <i>Cavitron</i>).	H
▪ Remplacer les curettes trop usées.	H
▪ Utiliser des curettes de large diamètre.	H
▪ Avoir des curettes à courbures variées qui permettent de rejoindre plus facilement les différentes zones de la bouche.	H
▪ Ne pas porter des gants trop petits.	H, D et A
ENVIRONNEMENT	
▪ Avoir une unité mobile et la rapprocher de la zone de travail.	A
▪ Avoir les instruments à portée de la main droite (pour les droitiers). Au besoin, ajouter un chariot mobile ou un bras articulé à droite pour mettre les instruments.	H, D et A
ORGANISATION DU TRAVAIL (SOLUTIONS AUSSI PERTINENTES POUR LES PROBLÈMES AUX ÉPAULES, AU COU, AU HAUT ET AU BAS DU DOS)	
▪ Prévoir des pauses.	H, D et A
▪ Introduire des micro pauses fréquentes (quelques secondes) à l'intérieur du travail pour relâcher les muscles et permettre au sang d'y circuler.	H, D et A
▪ Éliminer les horaires de travail de 12 heures.	H, D et A
▪ Planifier du temps dans l'horaire pour l'aiguillage des curettes, au moins deux fois par semaine.	H
▪ Alternier les cas lourds et les cas légers.	H et D
MOYENS DE RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE	
▪ Pour diminuer les effets du travail en posture statique, faire quelques étirements courts dans le sens contraires aux postures adoptées durant le travail, idéalement au moins quatre fois par jour.	H, D et A

PRODUITS ET FOURNISSEURS 2007 (page 239)

PRODUITS		FOURNISSEURS 
<p>APPUIE-COUEDES MOBILES EN GEL POSIFLEX</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tabouret avec cylindre standard (5,5 po) : 1 380 \$ à 1 680 \$ ▪ Tabouret avec cylindre long (8,5 po) et repose-pied pour assistante : 1 480 \$ 		<p>Fabricant :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Posiflex Design Inc 1 888 767-4353 www.posiflexdesign.com
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 appuie-coudes et adaptateurs à ajouter à un bon tabouret : 660 \$ 		<p>Distributeurs (3) :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Henry Schein Ash ArconaSinclair ▪ Patterson Dentaire 514 745-4040 1 800 363-1812 www.pattersondental.ca ▪ Sinclair 450 766 1277 1 800 663-7393 www.sinclairdental.com
<p>TABOURET D'ASSISTANTE AVEC SUPPORT THORACIQUE ÉLARGI EN APPUIE-COUEDES POSIFLEX 8</p> <p>Larges appuie-coudes en forme de « 8 » et appui lombaire : 1 350 \$</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sinclair 450 766 1277 1 800 663-7393 www.sinclairdental.com
<p>COUSSIN EN TRIANGLE</p> <p>Pour rapprocher la tête du client au bout du fauteuil dentaire. À mettre :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ sous les genoux d'un client adulte ; ▪ sous les fesses d'un enfant. <p>Muni de 2 sangles pour accrocher au mur si non utilisé. Coût : 195 \$</p>		<p>Fabricant et distributeur :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Posiflex Design Inc 1 888 767-4353 www.posiflexdesign.com
<p>COUSSIN ARTICULÉ SIRONA</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Coût : env. 280 \$ 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Patterson Dentaire 514 745-4040 1 800 363-1812 www.pattersondental.ca
<p>COLLET CERVICAL FERME DE 2,5 PO (6,5 CM)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Coût : env. 14 \$ 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pharmacies
<p>DOUCHE-MASSAGE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Coût : 25 \$ à 100 \$ 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grandes surfaces, quincailleries
<p>PETIT CHARIOT À GAUCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pour déposer les ultrasons 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fournisseurs dentaires
<p>PETIT CHARIOT À DROITE OU BRAS ARTICULÉ À DROITE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pour accrocher les instruments dynamiques (à tubulure) et déposer le plateau d'instruments 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fournisseurs dentaires