



Soulever et porter – déplacer en préservant son dos



Photo : Transfert intelligent Suva

Risques possibles et leurs répercussions

Soulever, porter et déplacer des charges sont des gestes du quotidien.

- **Risque d'accident : surcharge**
- **Autres risques : sollicitation élevée du dos, des épaules, des mains, etc.**

18 % des personnes actives souffrent de maux de dos.

13 % souffrent de douleurs musculaires.

26 % des jours d'absence sont dus à des douleurs dorsales.

Le coût des douleurs dorsales dues à des charges de travail défavorables se monte à CHF 1,5 milliard.

Nombreux abandons de la profession et épreuves personnelles.

Source:: SECO



Illustration 3
Soulever une charge avec le dos courbé
(mauvaise posture).



Illustration 4
Déformation en coin des
disques.

Photo : Brochure Suva 44018
Conséquences pour les disques

Soulever, porter, déplacer des personnes dépendantes

Analyse de la situation

- Faut-il aider des patients à se lever, par exemple ?
- Existe-t-il d'autres solutions ?
- Puis-je le faire seul ou ai-je besoin d'aide ?
- Les ressources nécessaires ou supplémentaires pour faciliter le travail sont-elles disponibles ?

Organiser l'aide :

- Personne auxiliaire
- Utilisation de matériel d'aide conformément au transfert intelligent

[Transfert intelligent dans l'aide et les soins](#)

Utiliser les ressources du patient

- Connaissances en matière de kinesthésie (utiliser les compétences de mouvement de manière ciblée) [Organisation kinesthésique](#), Bobath, etc.



Photo : Suva, transfert intelligent

Film Napo : « De l'aide pour les aidants – Ton dos »



Et vous ?

Où trouve-t-on des activités impliquant des charges au travail ?

Qui a déjà été blessé en déplaçant des charges ?

Qui souffre parfois de douleurs dorsales ?

Le principe STOP

Le principe STOP

S = mesures de substitution

Pour le transport de matériel : unités de conditionnement réduites

T = mesures techniques (moyens auxiliaires)

Utiliser des lève-personne, des moyens auxiliaires (p. ex. transfert intelligent)

Pour les soins à domicile : tester des mesures structurelles simples

O = mesures organisationnelles

Revoir la planification des ressources humaines, la rotation du personnel, prévoir plus de pauses pour récupérer, impliquer des personnes supplémentaires

Pour les soins à domicile : dégager suffisamment d'espace pour se mouvoir (lit médicalisé simple au lieu d'un lit double)

P = mesures personnelles

Technique de travail correctement appliquée, bonne condition physique, etc.

Transfert de personnes dans le secteur des soins – évaluation des contraintes corporelles

Questionnaire Suva, n° 88305.f

Transfert de personnes dans le secteur des soins – évaluation des contraintes corporelles

2 Espace disponible

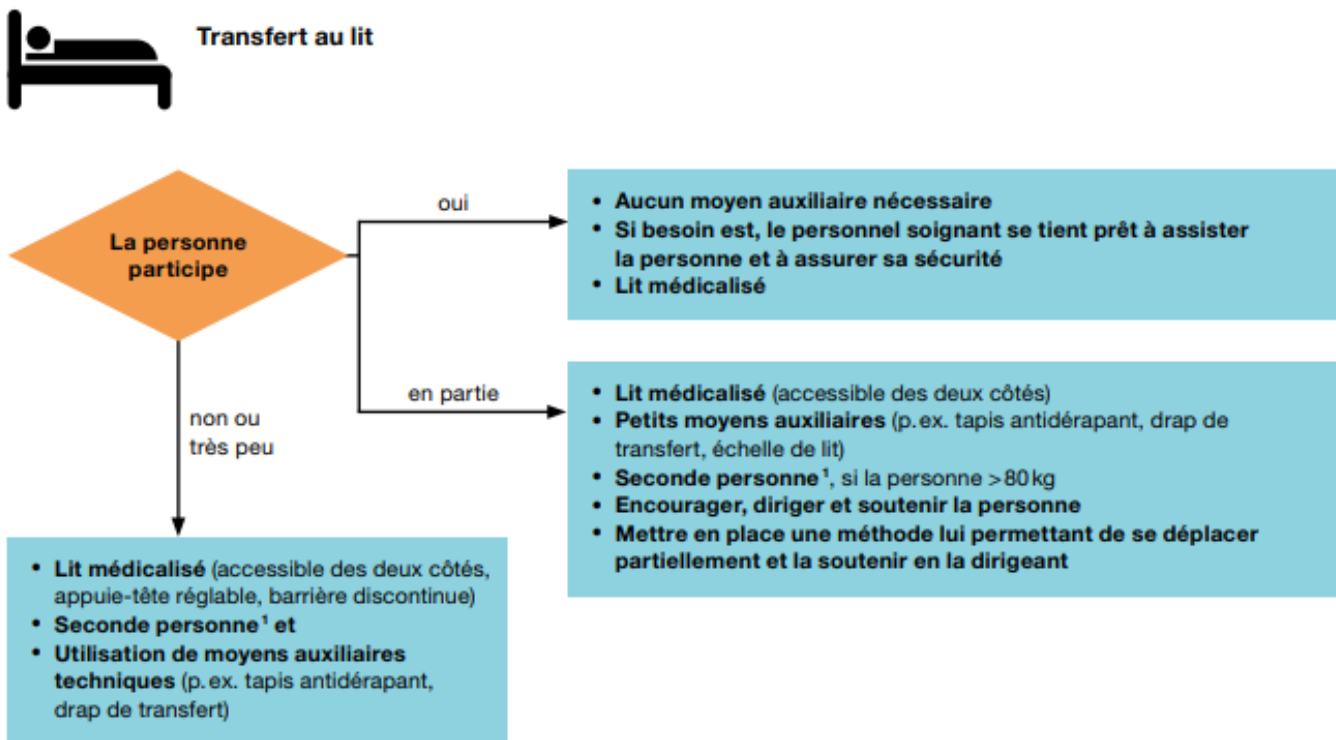
Vérifiez les points suivants sur place (soins ambulatoires: dès l'évaluation des besoins spécifiques des patients).

Exigences	Oui	Non
2.1 Les lits pour le transfert sont-ils accessibles des deux côtés? 1 m d'espace libre au minimum des deux côtés.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2 L'espace à disposition pour utiliser un fauteuil roulant ou un lève-personne est-il suffisant? 1,5m d'espace libre au minimum d'un côté du lit, suffisamment de place sous le lit pour l'utilisation d'un lève-personne mobile.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3 L'espace à disposition dans les toilettes pour utiliser un fauteuil roulant, une chaise percée ou un lève-personne est-il suffisant? 2m de largeur au minimum ou autres solutions permettant de travailler en gardant le dos droit (p. ex. chaise percée).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4 L'espace à disposition dans la douche pour utiliser un fauteuil roulant, une chaise percée ou une chaise de douche est-il suffisant? 2m de largeur au minimum ou autres solutions permettant de garder le dos droit pour faire la toilette des patients hors de la douche ou de la salle de bain.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.5 Si vous avez répondu par non à une ou plusieurs des questions ci-dessus: le personnel a-t-il bénéficié d'une formation sur les modes de transfert préconisés dans les situations décrites?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Thèmes abordés dans le questionnaire

- Moyens auxiliaires
- Espace disponible
- Organisation
- Interview du personnel aidant et soignant
- Évaluation intermédiaire
- Évaluation finale

Le document se termine sur des diagrammes simples de procédures correspondant aux différentes situations de transfert.



Si ça coince quand même

Idée reçue:

« Les douleurs dorsales sont toujours graves et nécessitent une mise au repos immédiate ». Faux ! Env. 85 % des douleurs dorsales disparaissent d'elles-mêmes. Les causes sont souvent bénignes.

Que faire pour soulager un mal de dos ?

- Restez actif et gardez une attitude positive.
- Essayez d'augmenter progressivement vos activités chaque jour.
- Évitez de rester alité plus de deux jours. Si la douleur persiste, consultez un médecin.
- Appliquez des compresses chaudes ou froides selon les besoins.
- Hydratez-vous correctement (au moins 2 litres par jour) et privilégiez une alimentation riche en nutriments essentiels.
- La physiothérapie, entre autres approches, peut apporter un soulagement.
- Maintenez votre forme en marchant régulièrement ou en pratiquant une activité similaire !

Source : AEH



Consulter le médecin dans les cas suivants :

- Douleurs qui empêchent de dormir
- Faiblesse croissante ou engourdissement de la jambe ou de la fesse
- Incapacité à contrôler la vidange de la vessie ou des intestins
- Importante perte de poids sans raison
- Poussée de fièvre combinée à de fortes douleurs au dos

Et maintenant ?

Que pouvez-vous changer et améliorer dans votre travail ?

-
-
-
-

Que pouvons-nous changer et améliorer dans l'établissement ?

-
-
-
-

Kinaesthetics Suisse, «Connaissances sur la compétence de mouvement, l'intervention et l'aide aux personnes»

[Organisation kinesthésique](#)

Bobath, pratique axée sur les ressources du patient, surtout utilisée en cas de maladies neurologiques

Suva, «Utilisation de matériel d'aide conformément au transfert intelligent et matériel d'information»

[Transfert intelligent dans l'aide et les soins](#)

[Transfert de personnes dans le secteur des soins – évaluation des contraintes corporelles](#)

[Transfert intelligent dans le secteur des soins : formation du personnel](#)

[Coach de transfert : profil d'exigences](#)



safeatwork.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Financé par la CFST
www.cfst.ch