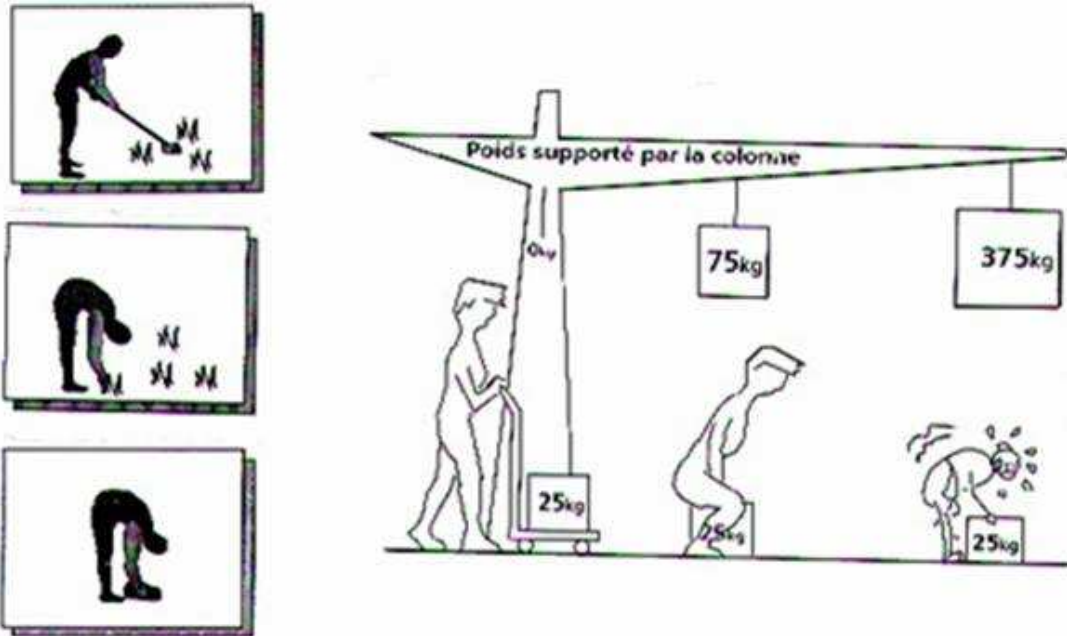


CHAPITRE 1:

Port de charge et manutention / les bons conseils / données synthétiques

1) Les situations de contrainte :

Plus le poids est éloigné du centre de gravité plus il est lourd.



2) Les bonnes postures

TECHNIQUES DE MANUTENTION ET BONNES POSTURES

- ◆ Pour soulever une charge :
 - Se rapprocher de la charge
 - Plier les jambes
 - Utiliser les muscles des cuisses pour soulever la charge
- ◆ En portant une charge lourde :
 - Tenir la charge le plus près possible de son corps
 - Eviter les rotations du corps
- ◆ Pour poser la charge :
 - Ecarter les pieds, plier les jambes et la poser le plus près possible de son corps



CHAPITRE 2:

Pour aller plus loin dans la lecture:

‡ But de cet exposé :

vous préparer à la manutention des patients, en théorie puis en pratique

-

ANATOMIE

Rappels...

‡ Rachis : ensemble de la colonne vertébrale

‡ Les os, les articulations

= 24 vertèbres solides alignées en 3 courbures souples

- lordose cervicale
- cyphose dorsale
- lordose lombaire

‡ Les disques (eau) = amortisseurs

‡ Les muscles courts et puissants = encadrent la CV, permettent l'équilibre et le mouvement (Dorsaux, Abdos, IJ Q)

‡ Tout le monde a une attitude scoliotique

‡ La colonne vertébrale verticale possède des muscles abdominaux et dorsaux qui permet l'équilibre et le mouvement de la personne. Les muscles tirent de chaque côtés pour garder l'équilibre.

Kinésithérapie : travail analytique de rééducation sur les articulations et les muscles.

Ergothérapie : travail globale du soins par le travail, évaluation des activités que le patient peut faire dans sa chambre, définir le niveau d'autonomie et rééducation.

PATHOLOGIE

‡ la douleur !!

‡ Lumbago : contracture des muscles dorsaux bas (lombaires, c'est la porte d'entrée dans la pathologie)

‡ Déchirure de l'enveloppe externe sous forte pression

‡ Hernie (discale : le disque ne reste pas entre les vertèbres et appuis sur un nerf ce qui provoque une douleur) débordement postérieur du noyau central avec +/- sciatique

‡ Dégénérescence avec amincissement du disque puis os en contact...

LES MOUVEMENTS DU RACHIS

La Flexion (déplacer un plan frontal) - L 'Extension - L 'Inclinaison Latérale - La Rotation

Les freins ...

-
- | Les Disques
- | Les Articulations costo-vertébrales
- | Les Apophyses Épineuses
- | Les Ligaments (présent dans toutes les articulations)
- | Les Muscles du rachis
- | Les Reliefs du corps

| L'ensemble des mouvements sont circumduction (mouvement circulaire actif ou passif autour d'un point ou d'un axe fixe tel que ceux des yeux, d'un membre ou de la mâchoire).

Les acteurs ...

-
- | Les muscles Dorsaux
- | Les muscles Abdominaux
- | Les muscles Antérieurs des cuisses (ischio jambier)
- | Les muscles Postérieurs des cuisses et des jambes

Si c'était une voiture

- | Volant : Facettes (articulaire : guide du mouvement)
- | Freins : Ligaments, disques, Articulation épineuses
- | Amortisseur : Disques
- | Air bag : Disque
- | Moteur : Muscles
- | Carburant : Alimentation

LES SITUATIONS DE CONTRAINTE

- Au niveau des

- | Disques = contraints quand la pression est augmentée, surtout en avant et assis, surtout si longtemps

...

- | Muscles = contraints avec fatigue et vibrations
- | Facettes = contraintes avec hyper-extensions et inclinaisons latérales

-

LES SITUATIONS DE CONTRAINTE Le port de charge

-

Plus le poids est éloigné du centre de gravité plus il est lourd.

Les facteurs de risque

- ┆ Les facteurs personnels
- ┆ L 'âge (tassement)
- ┆ Le sexe (femmes - musclées)
- ┆ La taille (grands voûtés)
- ┆ Le poids ...
- ┆ La faiblesse musculaire
- ┆ Les déformations de la colonne
- ┆ La raideur
- ┆ Le tabac...

Règles d'hygiène

- ┆ Relaxation
- ┆ Préparation physique
 - Assouplissements ou stretching
 - Exercices de diminution des surtensions lombaires
 - Musculation des abdominaux, des dorsaux, des cuisses et des jambes.
- ┆ Détente physique et psychique

Règles d'hygiène gestuelles

-

Position assise

Position de relaxation : les genoux, le bassin et les chevilles doivent être à 90°

Position debout

Levez vous !!
pour rechercher votre position d'équilibre

pour explorer votre
polygone de sustentation

Le port de charge

-
Ce qu'il ne faut pas faire

! Ce qu'il faut faire

-

La manutention de patients

! Principes

- Pour le patient : confort, sécurité
- Pour le personnel : efficacité, sécurité

! Faire appel à l'aide du patient, des collègues, du matériel ...

! Attention ! utilisez les aides, sinon, dos droit, utilisez les jambes...

! Utilisez votre corps !

- Fentes latérales, avant
- Points d'appui (cuisses, murs)
- S'agenouiller

! Soyez en contact avec le patient

Patient allongé

! Changer de lit (seul avec drap ou à deux en pont)

! Retournement vers soi et inverse (seul)

! Assoire dans le lit (seul + potence, à deux pivoté tiré)

! Assoire au bord du lit (seul avec pivotement)

Patient assis

! Transfert lit fauteuil (seul + potence)

! Bien s'asseoir (seul tiré de dos)

! Changer de siège (seul + aide du patient, à deux en pont)

! Se mettre debout (seul de face)

-

Patient debout :

! Aide à la marche (à deux ou seul de côté)

-

CONCLUSION

! La prévention passe par la prise de conscience de son corps, de ses limites, en fonction des activités et de l'environnement...

! De la théorie à la pratique (Flexibilité, musculation, port de charge, manutention)