

LA MOBILISATION DE PERSONNES ÂGÉES

Dans la filière médico-sociale, la **première cause** des **accidents** de service est due à la **mobilisation de personnes**.

Ainsi, la mobilisation de malades, de personnes âgées et d'enfants suggère l'apprentissage des gestes adaptés à ces activités.

Les techniques particulières de mobilisation peuvent s'apprendre à l'occasion de formations spécifiques.

1. LES RISQUES PROFESSIONNELS

- Lésions dorso-lombaires au cours des manutentions : sciaticques, lumbagos, hernies discales...
- Déchirures musculaires dues à une contraction trop violente et trop rapide
- Affections péri-articulaires dues à la répétition de mouvements à long terme (articulations plus fréquemment concernées : épaules, coudes et poignets)



2. MESURES DE PRÉVENTION

- **Aménager** au possible le **lieu de travail** (dimensions suffisantes des passages...)
- Apporter des **améliorations** techniques afin de faciliter les **déplacements** verticaux et horizontaux :
 - lit médicalisé à hauteur variable,
 - lève-personne,
 - baignoire avec porte d'accès,
 - plateau de glissement,
 - ceinture pour relever et soutenir le patient,
 - disque de transfert,
 - guidon de transfert...
- Organiser des ateliers d'échanges de pratiques afin d'uniformiser les pratiques entre professionnels...



3. FORMATIONS

FORMATION AUX GESTES ET POSTURES

Les agents, dont l'activité comporte des manutentions manuelles, doivent recevoir une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution des opérations. Cette formation pratique instruit les agents sur les gestes et postures à adopter pour réaliser en sécurité les manutentions.

Elle repose sur des principes ergonomiques qui décrivent les principes d'une utilisation rationnelle de la colonne vertébrale afin de réduire les contraintes qui participent à la détérioration du disque intervertébral.

FORMATION PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS A L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (PRAP)

Le Code du Travail précise, en son article R.4541-8, que l'employeur doit faire bénéficier ses agents d'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution des opérations de manutention manuelle.

Cette formation doit être essentiellement à caractère pratique.

La meilleure réponse à cette obligation est la formation à la prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP). Elle a pour objectifs :

- D'initier le personnel aux gestes et postures à adopter pour effectuer des opérations de manutention manuelle (principe de base de sécurité physique et d'économie d'efforts),
- De provoquer chez l'agent une réflexion de travail de façon à limiter au maximum les situations de manipulation de charges ou de recours à des postures contraignantes.

➤ Les différents secteurs d'activité

Pour tenir compte de la spécificité des risques dans les différents secteurs d'activité, deux filières spécialisées de formation PRAP sont définies ; elles se distinguent par des variantes dans les contenus de formation tout en ayant des parties similaires et en respectant des objectifs généraux communs.

Les secteurs industrie, commerce, BTP et activités de bureau (IBC)

Il s'agit de tous les secteurs au sein desquels des activités physiques imposent des déplacements, des manipulations d'objets répétitives ou occasionnelles, des manutentions manuelles ou des secteurs au sein desquels des activités de type administratif, impliquent un travail à composante principale statique, engendrant des postures contraignantes (exemple : le travail devant écran de visualisation).

Les secteurs sanitaire, social et d'aide à la personne (2S)

Il s'agit des activités de soin et d'aide, en établissements spécialisés (hôpitaux, cliniques), en maison de retraite, en structures d'accueil de la petite enfance (crèches, garderies, écoles maternelles) ou encore à domicile. Les activités physiques, dans ce secteur, se caractérisent majoritairement par la mobilisation de personnes malades, handicapées ou âgées partiellement autonome et par le maintien de posture contraignante.

FORMATION ACTEUR PRÉVENTION SECOURS DU SECTEUR ET DU SOIN À DOMICILE (APS ASD)

Cette formation s'adresse à tous les intervenants à domicile. Elle permet, par le développement de compétences spécifiques, de :

- Observer et analyser toute situation de travail à domicile, repérer les situations dangereuses et proposer des mesures de prévention adaptées pour se prémunir des dangers
- Maîtriser les conduites à tenir et les gestes de premiers secours en situation d'urgence (mettre en sécurité la personne accidentée, réagir face à un saignement ou à un étouffement, utiliser un défibrillateur et pratiquer un massage cardiaque...) ;
- Mettre en œuvre une démarche permettant tout accompagnement de la mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi ;
- Savoir à qui et comment remonter des suggestions d'amélioration au sein de la structure et, en situation d'urgence (accident, malaise, ...), alerter selon l'organisation interne mise en place.



PRINCIPES DE MANUTENTION

1. Se rapprocher le plus possible de la personne à déplacer

Il est nécessaire de serrer la personne au plus près afin de rapprocher les centres de gravité respectifs ce qui limitera les efforts au niveau de la colonne vertébrale.

2. Fixer la colonne vertébrale

Il faut conserver les courbures naturelles de la colonne vertébrale, éviter les torsions du buste et maintenir la tête droite.

3. Assurer un équilibre stable grâce à une bonne position des pieds

L'équilibre stable est obtenu en plaçant les pieds bien à plat sur le sol, suffisamment écartés et légèrement décalés l'un par rapport à l'autre.

4. Utiliser la force des jambes

Les muscles des jambes sont les plus puissants du corps humain. Ils doivent donner l'impulsion au déplacement de la personne.

5. Assurer la prise de la personne seule ou à plusieurs

Une bonne position des mains pour la saisie de la personne est indispensable. Le choix des prises doit être judicieux afin d'éviter tout risque de chute de cette personne.

6. Faire travailler les bras en traction simple

Les bras doivent, dans la mesure du possible, travailler en traction simple, allongés. Ils servent à maintenir la personne et non à la porter, ce sont les jambes qui doivent être utilisées pour fournir l'effort.