



Journée territoriale  
de la prévention des risques professionnels

---

**CDG82**

MONTAUBAN (82)

**« La gestion des douleurs »,  
l'après TMS**



Christiane.Daban  
Octobre 2012

# Kinésithérapie & Prévention



-> Ce qui fait la spécificité de l'approche du kinésithérapeute dans le domaine de la prévention est lié, d'une part à un ensemble de compétences (savoir-faire et connaissances) activées quotidiennement de façon particulière dans son exercice professionnel et, d'autre part, à l'utilisation d'outils spécifiques.

**Parmi les compétences activées quotidiennement, il faut retenir :**

- sa capacité à travailler sur les perceptions corporelles (le ressenti), la proprioceptivité, le sens kinesthésique (toucher).
- sa capacité à prendre en compte les facteurs individuels (types morpho -statiques, déficiences, handicaps, etc.)

**Parmi les outils spécifiques :**

- La main, le toucher
- le regard exercé « véritable œil du maquignon » permettant une lecture dynamique du mouvement, une analyse gestuelle et posturale affinée et le dépistage de dysfonctionnements.
- Des aptitudes à communiquer avec des gens qui souffrent.



# KOP

## Association / Kiné Ouest Prévention :

Tous nos intervenants sont des kinésithérapeutes spécialisés dans le domaine de la prévention et ayant suivi des formations spécifiques :

- Formation de formateur « Manutention des charges »
- Formation de formateur « Manutention des personnes »
- Formation de formateur « Prévention des TMS »
- Formation de formateur « Prévention et santé au bureau »
- Formation de formateur « Gestion individuel du stress »
- Formation de formateur « Prévention des accidents de plain pied »
- Formation d'animateur « Ecole du dos »
- Formation d'animateur « Equibr'Age »
- Formation d'animateur « Gym santé kiné »
- Formation d'animateur « Relaxation »

### **Quelques chiffres :**

30000 heures d'activités réalisées depuis 1995  
40000 bénéficiaires  
400 entreprises publiques et privées  
80 établissements scolaires  
350 kinésithérapeutes formés en France



## Le CNPK

### Comité National de Prévention en Kinésithérapie

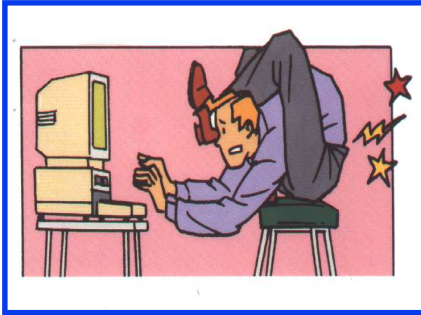
[www.cnpk.org](http://www.cnpk.org)

#### Ses missions :

- promouvoir la prévention en kinésithérapie, et développer l'activité de ses comités départementaux (cdpk) et régionaux,
- mutualiser les savoir faire professionnels au travers d'actions de portée nationale
- communiquer auprès des organismes institutionnels (ministère du travail, , ANACT, CNAMTS, INRS...).
- développer la prévention au sein de nos cabinets
- récolter, valider, organiser des informations

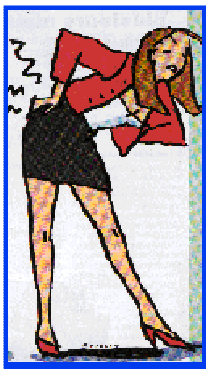
Elaborer, valider, gérer et rendre compte des différents programmes de formation (commission scientifique)

## ADAPTATION DU CORPS



Tout au long de la journée notre Organisme est soumis à des pressions, (souvent inconscientes - pesanteur) et il réagit en mettant en place des stratégies de compensation inconscientes elles aussi :

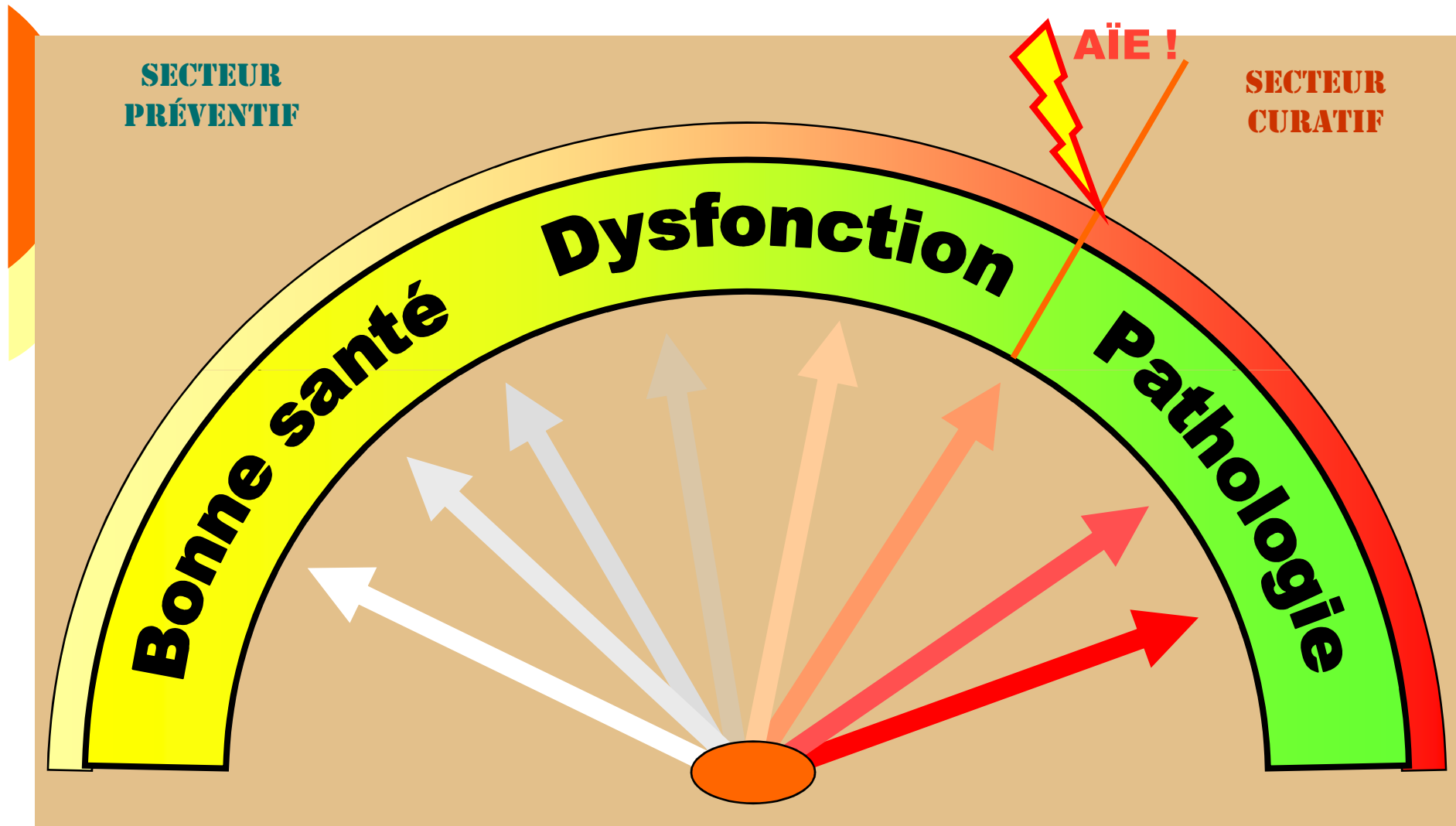
=> bref, nous nous « adaptons »



### Conséquences:

- > Les tensions apparaissent,
- > Le corps se rigidifie
- > Les tissus s'altèrent des (muscles , tendons , disque intervertébral)

# Seuils d'apparition de la douleur

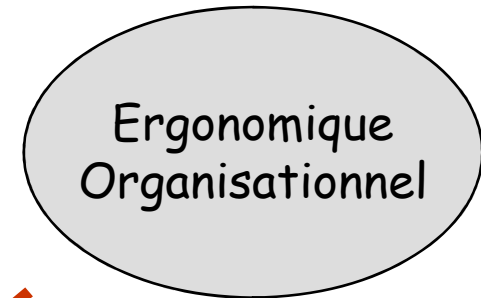


# Pour que l'individu sache s'adapter à lui même

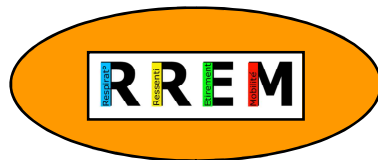


Adapter l'individu à l'environnement

Formations



Adapter l'environnement à l'individu



Outils / CNPK



# Les Outils de formation

## Prévention des Troubles Musculo Squelettiques



Formations **RREM**

Respiration

Ressenti

Etirement

Mobilité

Prévention des Accidents et Maladies de l'Appareil Locomoteur

**PAMAL**

**PAMAL**

- Analyser les contraintes et les risques
- Sensibiliser et mobiliser tous les acteurs
- Améliorer l'organisation, les postes et le management
- Proposer aux opérateurs des outils de régulation physique
- Intégrer l'action PAMAL dans une démarche globale et durable






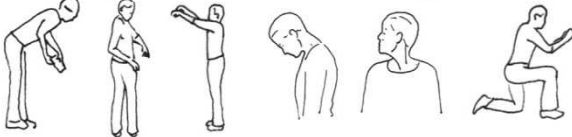





# De nouveaux outils, une nouvelle pédagogie

*La pédagogie est celle de la découverte,*

- le traditionnel : **garder le dos droit !, pliez les genoux !** que l'on rencontre encore dans certaines formations « gestes et postures » n'est plus systématique .
- La notion de **bons/mauvais gestes** ou posture est remplacée par celle d'adaptation /compensation
- On apprend sur soi, à reconnaître les tensions , les blocages, les mécanismes de compensation,
- Les facteurs déclenchants et les **différentes étapes physiologiques d'installation des TMS** sont identifiés.

# Facteurs déclenchants des TMS

 <p>FORCE</p>	<p><b>Exigences de force importante = &gt; risque de TMS</b></p> <p>Des risques de TMS liés à la force peuvent survenir lorsque le travailleur soulève, pousse, tire, porte, empoigne, utilise des outils.</p> 
 <p>POSTURE</p>	<p><b>Postures contraignantes ou statiques = &gt; risque de TMS</b></p> <p>Des risques de TMS liés à la posture peuvent survenir lorsque le travailleur se penche, est en torsion, est en extension, s'agenouille.</p> 
 <p>RÉPÉTITION</p>	<p><b>Mouvements ou gestes répétitifs = &gt; risque de TMS</b></p> <p>Des risques de TMS liés à la répétition peuvent survenir lorsque le travailleur répète encore et encore la même action, sans pauses suffisantes.</p> 
<p>AUTRES</p>	<p><b>Autres facteurs pouvant &gt; risque de TMS</b></p> <p>Entre autres, la pression de contact, la vibration du bras et de la main, la vibration du corps, l'utilisation de la main ou du genou comme marteau, le travail dans des températures basses ou des milieux chauds.</p>  <p>Pression de contact</p> <p>Vibrations localisées de la main ou du bras</p> <p>Utilisation de la main ou du genou comme marteau</p> <p>Températures basses ou élevées</p>

**En cas de risques de TMS, signalez-les à votre superviseur et discutez des moyens de réduire les risques de développer des TMS.**

# L'EQUATION DES TMS



Force

ET/OU



Posture contraignante

+



Longue période

=



Augmente le risque de TMS

ET/OU

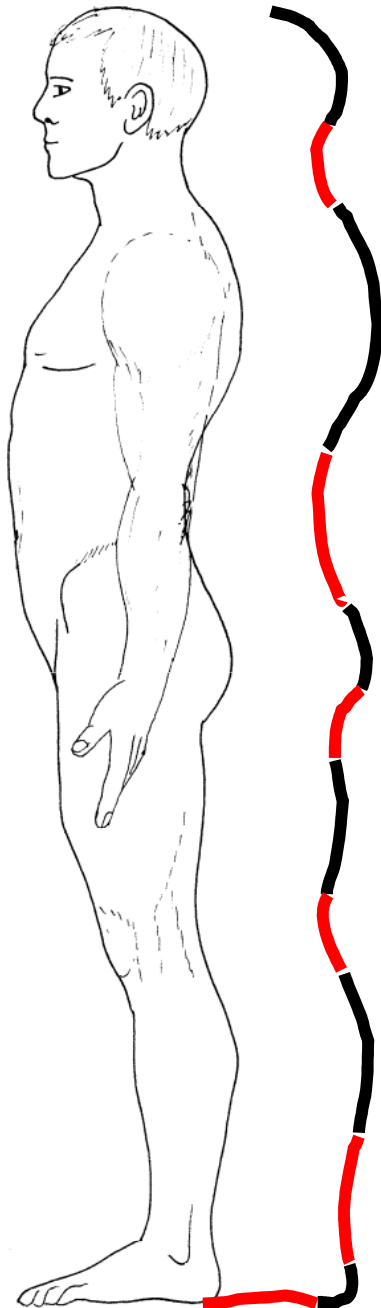


Répétition

# Etapes physiologiques d'installation des TMS



- Mise en place des tensions
- Rigidification de la structure physique
- Dysfonctionnement de la biomécanique
- Altération des tissus mous
- Installation du cercle vicieux inflammatoire et de ses conséquences médico-socio-professionnelles



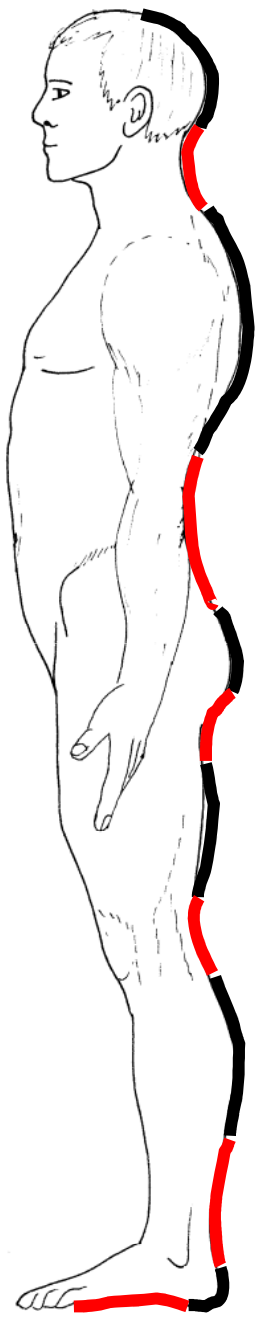
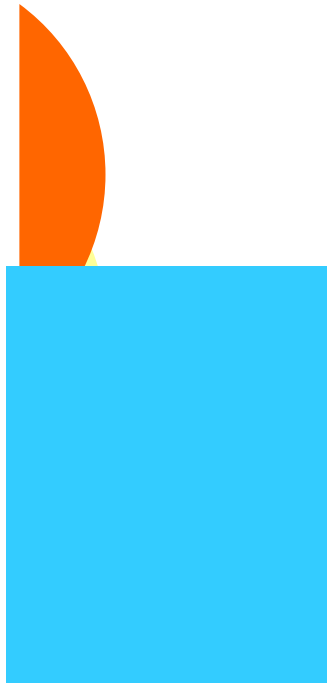
Tenir debout ?

-> Le déséquilibre avant sollicite le plan postérieur.

C'est la réponse de ce plan qui se fait sentir.

Mises en place des tensions

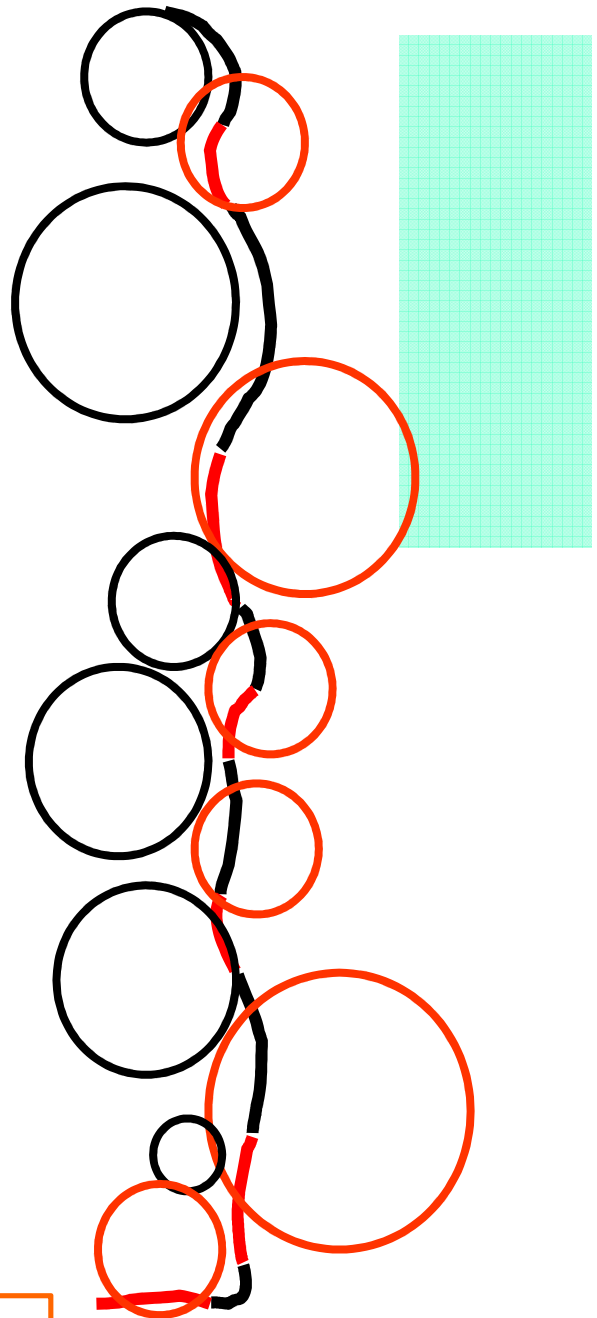




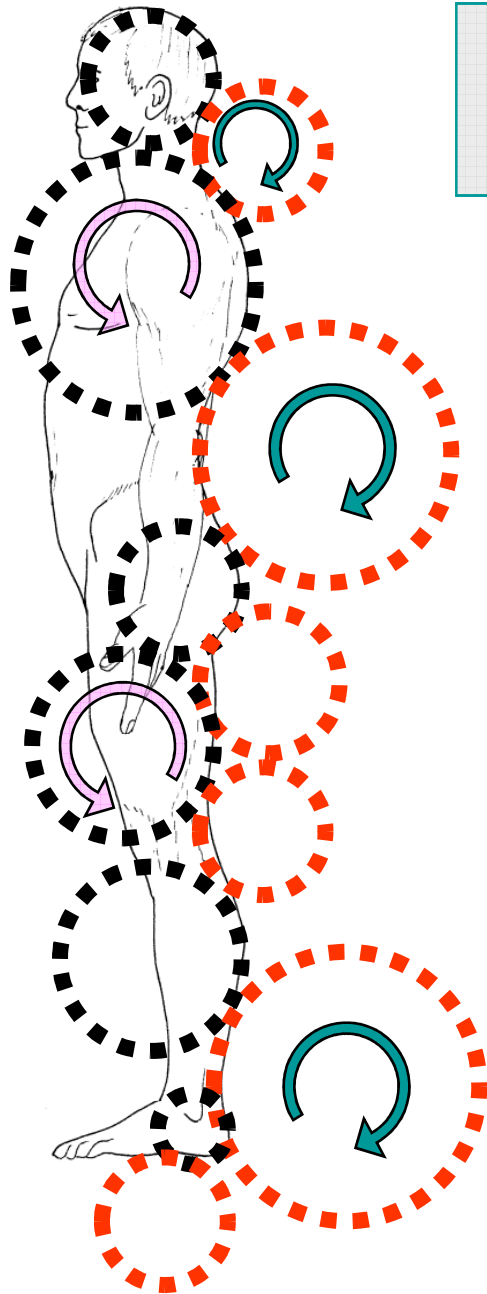
# Physiologie

-> L'alternance des cyphoses et des lordoses

Mises en place des tensions



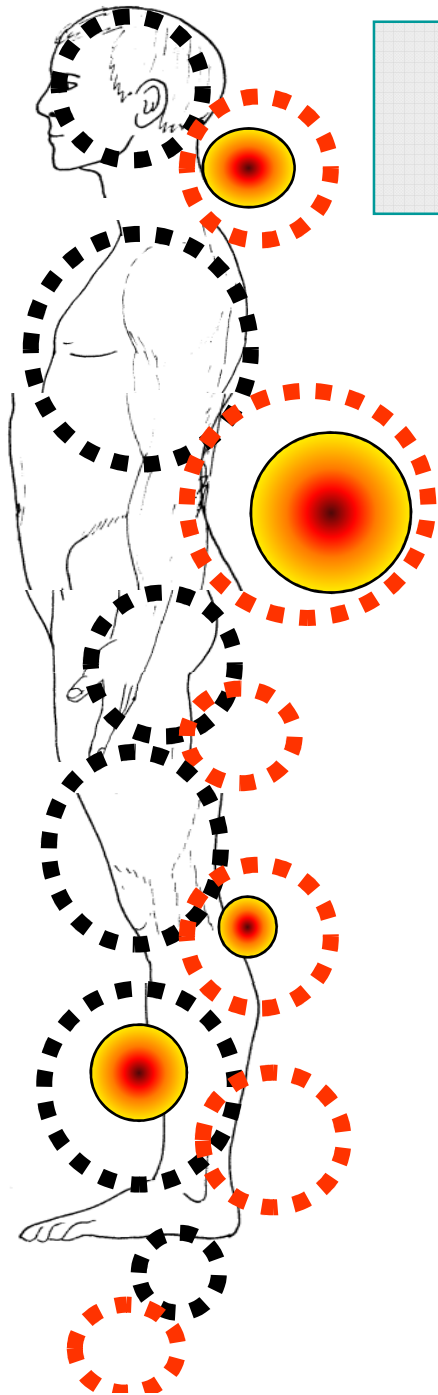
# Répercussion globale



-> Les courbures se répondent  
comme dans un système  
d'engrenage et de roues  
dentées

Mises en place des tensions

# Interaction globale

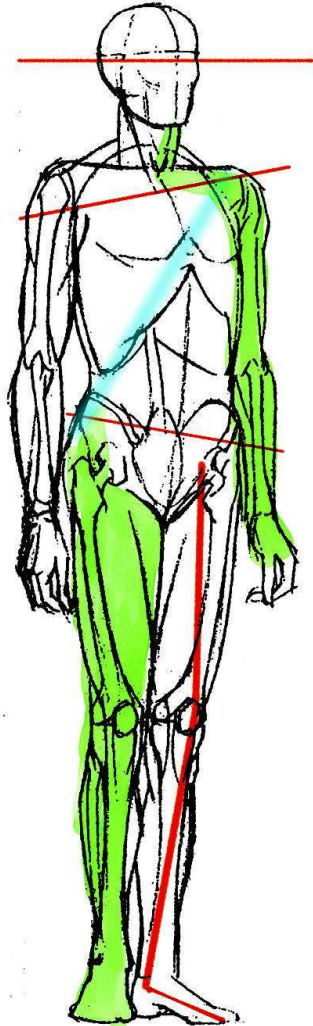


-> Toute action sur un endroit  
se répercute sur  
l'ensemble du système

Mises en place des tensions



# le paradoxe de CUMFORTIS



-> Le corps est en recherche de confort à tout prix

-> Mise en place d'adaptations et de compensations pour répondre à ce besoin

-> -> Paradoxalement le résultat n'est plus du tout confortable et devient douloureux.

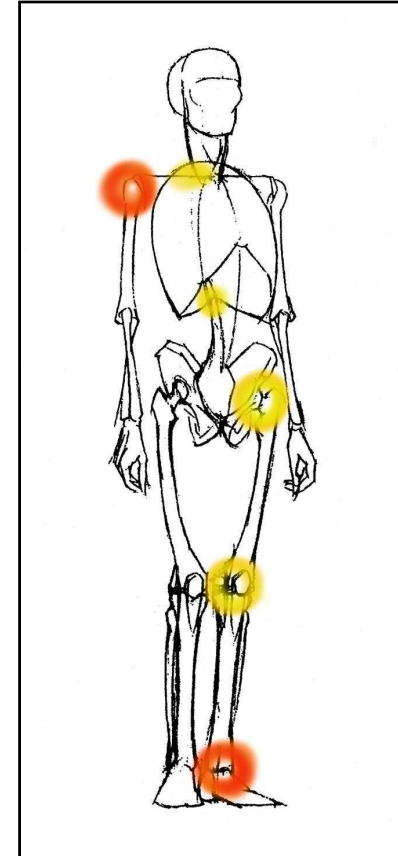


Dysfonctionnement de la biomécanique

# Les indicateurs de l'interne

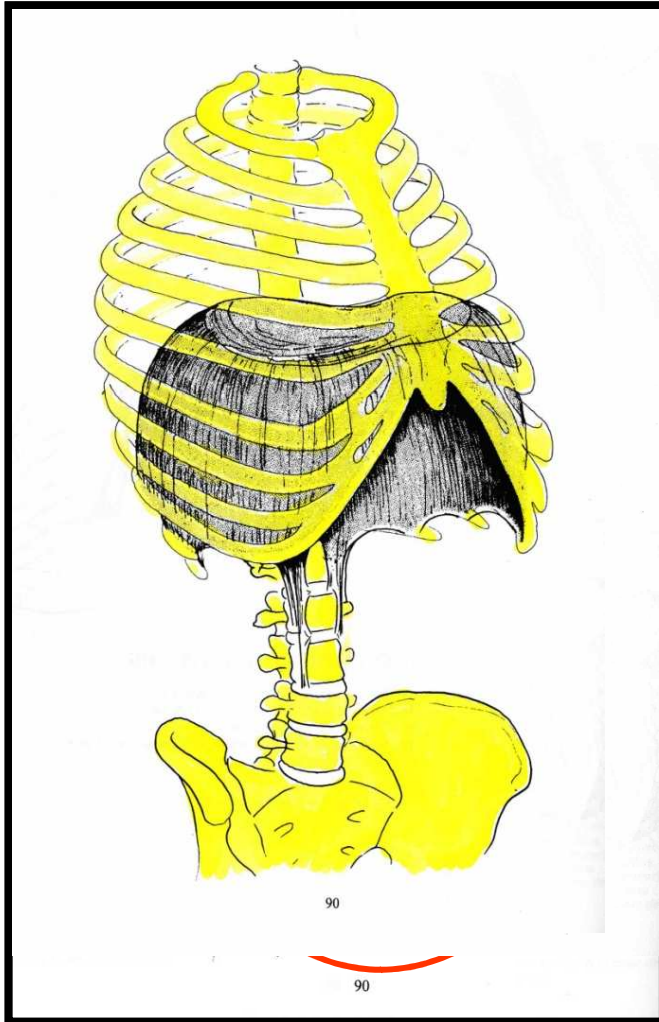
- Tension musculaire
- Tension articulaire
- Tension viscérale
- Tension respiratoire
- Tension du rachis

-> Les voyants qui s'allument  
et ceux qui ne s'allument pas



Dysfonctionnement de la biomécanique

# Le diaphragme : un piston générateur de mouvement



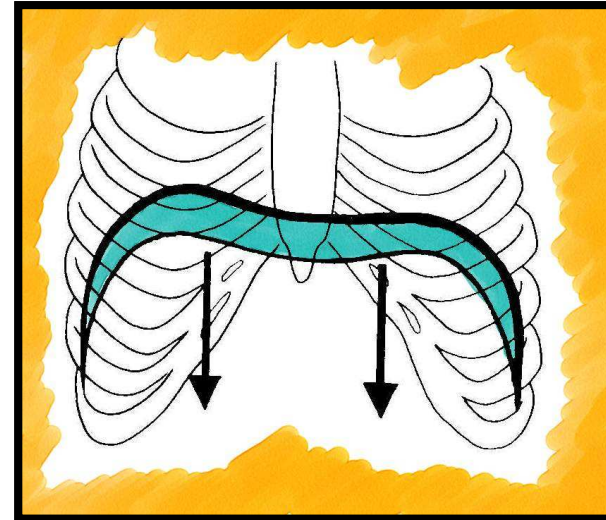
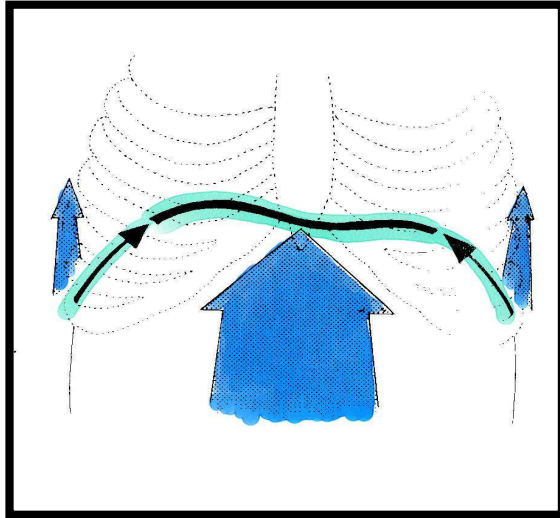
Une situation stratégique entre thorax et abdomen

Une influence sur les structures dures alentour

Des insertions sur des leviers primordiaux

Altération des tissus mous

# Le diaphragme : une course de marathonien

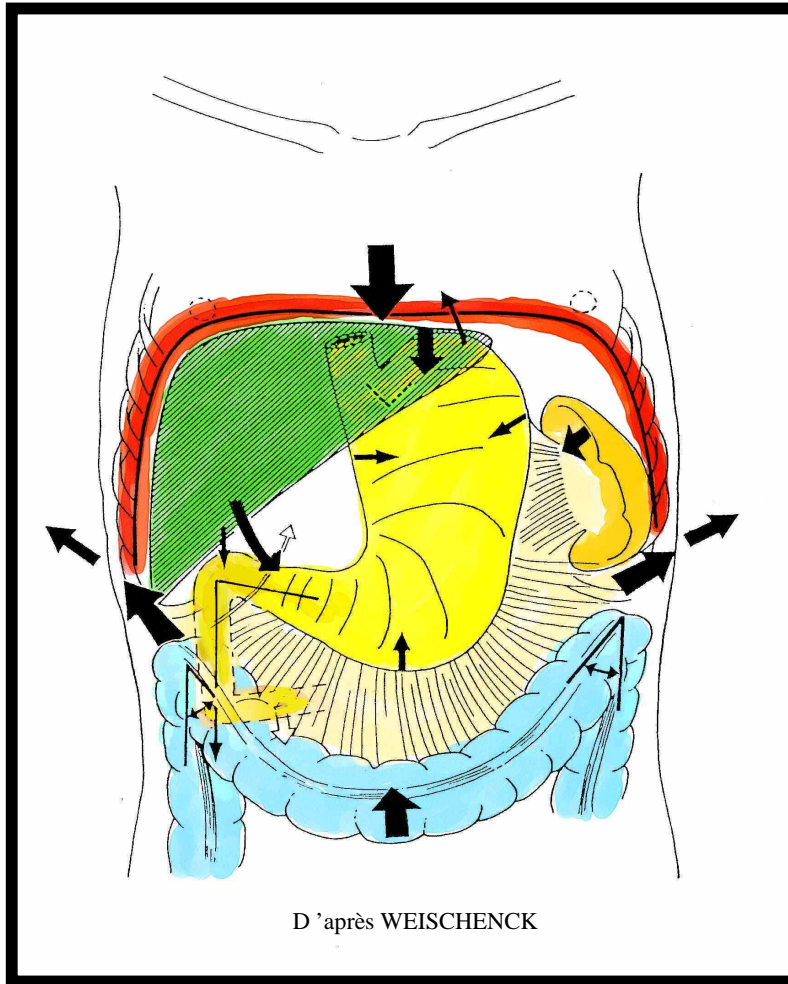


Plus d'un Km / jour !!

Une distance journalière olympique

Altération des tissus mous

# Le diaphragme : générateur de mouvement viscéral



**DIAPHRAGME**

**LE FOIE**

**LA RATE**

**L'ESTOMAC**

**LE GROS INTESTIN**

Altération des tissus mous



# Décoder le ressenti

**Un principe :**

**Qu'est-ce que ça me fait  
quand je fais !**

Fin de la 1<sup>ère</sup> partie



*Les différentes étapes  
de la formation*

# INFORMATION (1)

- *À tous les échelons, la direction doit clairement faire connaître sa volonté de prévenir les TMS sur le lieu de travail.*
- *Les cadres et les travailleurs doivent être informés que des démarches sérieuses sont entreprises pour réduire l'exposition aux risques de TMS et que des ressources seront prévues pour procéder aux modifications nécessaires.*

## • Présentation de l'action aux responsables :

### 1. Les objectifs de la formation :

- Contribuer à l'amélioration des conditions de sécurité au travail
- Apporter des réponses à la pénibilité de certaines tâches
- Être capable d'effectuer des gestes professionnels adaptés

### 2. Contenus théoriques et pratiques de la formation

### 3. Supports pédagogiques


- Doc 1 - Affiches pour la sensibilisation
- Doc 2 - Dépliant de présentation de la formation
- Doc 3 - Formulaire d'inscription à la formation
- Doc 4 - Fiche de bilan
- Doc 5 - Fiche d'amélioration des situations à risques
- Doc 6 - Tableau de bord des mouvements référentiels
- Doc 7 - Mémento des mouvements



# INFORMATION (2)

Cette conférence d'une durée de 1 ou 2h, a pour objectif d'informer les salariés sur la mise en place d'une formation et de réunir **un groupe d'agents volontaires**.

## Conférence de sensibilisation

- Avant la conférence :
  - À l'issue de la réunion avec les responsables une date à été fixée pour l'information des agents.
  - Des **affiches** sont réalisées et si possible **une information par intranet** est mise en place.
- A la fin de la sensibilisation
  - Les agents reçoivent **un dépliant** concernant le contenu de la formation et une **fiche d'inscription** s'ils sont intéressés.
-  La pluridisciplinarité ne pose pas de problème au contraire,

# Communication

## Information du personnel



La direction de l'établissement, en accord avec le CHSCT, propose aux personnels travaillant au collage V/X2, au rayonnage BMW et aux changeurs de séries, une conférence d'information sur la prévention des Troubles Musculo Squelettiques et sur la formation RREM® qui auront lieu prochainement.

Respiration   Ressenti   Etirement   Mobilité

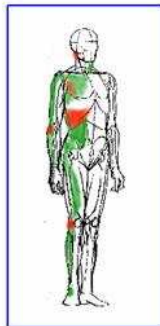


Animée par Corinne DEPREZ, Kinésithérapeute et formatrice Kiné Ouest Prévention

Le jeudi 18 septembre à 13H  
dans la salle du 1<sup>er</sup> étage

### Programme

- Comment surviennent les TMS ?
- Comment agir avant la douleur ?
- Comment utiliser son ressenti ?
- Quels mouvements et quand ?
- Présentation des formations RREM.
- Réponse aux questions



## NOTE DE SERVICE N° 07/2009

En vue de formations sur la **prévention des Troubles Musculo Squelettiques** qui auront lieu prochainement, une réunion d'information sur ce thème aura lieu le :

**Jeudi 03 Décembre 2009**  
**De 10 h 45 à 11 H 30**  
**Dans la salle de pause.**

Animée par Christian MEIGNAN  
Kinésithérapeute et formateur santé au travail



- Comment surviennent les TMS ?
- Comment agir avant la douleur ?
- Comment utiliser son ressenti ?
- Quels mouvements et quand ?
- Présentation des formations
- Réponse aux questions

# La visite préparatoire :

## 1. Bilans individuels

- *Demander aux travailleurs s'ils éprouvent des douleurs ou des malaises liés à leurs tâches ou à leur travail.*
- *Examiner les dossiers concernant des incidents ou des lésions ayant fait l'objet de soins médicaux, de premiers soins ou de demandes de prestations pour interruption de travail lié aux TMS.*
- *Demander aux travailleurs s'ils connaissent des tâches ou des activités qui, à leur avis, favorisent les TMS, la douleur ou les malaises.*

## 2. Prises de vues

- *Déceler les risques de TMS en observant l'exécution des tâches ou du travail.*
- *Utiliser un outil d'identification des risques de TMS. Un document doit être rempli à partir des commentaires des travailleurs qui exécutent le travail ou la tâche en question.*

**=> Prévoir au moins une semaine pour préparer le debriefing**

# Exemple du contenu d'une formation



## • Contenu d'une formation avec l'outil « PAMAL » (1)

### Apprentissage

- Comprendre le fonctionnement de l'appareil locomoteur
- Comprendre les causes et les conséquences des accidents du travail
- Analyser les situations à risque et proposer des améliorations (débriefing de la vidéo)
- Découvrir les gestes professionnels efficaces et surs (port de charge..)
- Découvrir le mode d'emploi de son corps et agir positivement sur sa santé
- Echanger avec ses collègues et participer collectivement à la prévention
- Appliquer les acquis de la formation dans la vie professionnelle et quotidienne



### Le participant repart avec un kit personnel

- livret participant
- « tableau de bord »

NOM : ----- Prénom : -----

Zone		Consignes		
Zone	Risque	Circonstances	Mouvements	Partie de travail

1

# Exemple du contenu d'une formation



- Session d'évaluation d'une formation avec l'outil « PAMAL » (2)

## Evaluation

- Les agents sont invités à remplir un questionnaire d'évaluation à distance 8 à 10 jours avant la session

## Objectif :

- Evaluer la mise en pratique de la formation initiale
- Evaluer les connaissances et savoir faire acquis en formation initiale

⇒ Echanges sur le vécu depuis la phase d'apprentissage,  
( mise en pratique, bienfaits, difficultés rencontrées





## Conclusion



Les évaluations réalisées à l'issue des formations de prévention de la santé au travail mettent en évidence :

- des économies
- un gain de productivité
- une amélioration de la santé et de la satisfaction des travailleurs.

**Christiane DABAN,**  
correspondante locale du CNPK  
8, rue du pic du mercoire  
31240 L'UNION  
**06 77 99 45 00**  
[christiane.daban@orange.fr](mailto:christiane.daban@orange.fr)  
[www.cnpk.org](http://www.cnpk.org)

•=> Le CNPK

Propose aux kinésithérapeutes préventeurs la logistique nécessaire à la réalisation d'actions au niveau national.

Les formations proposées sur différents sites pour une même entreprise sont réalisées collégalement.

[www.cnpk.org](http://www.cnpk.org)