



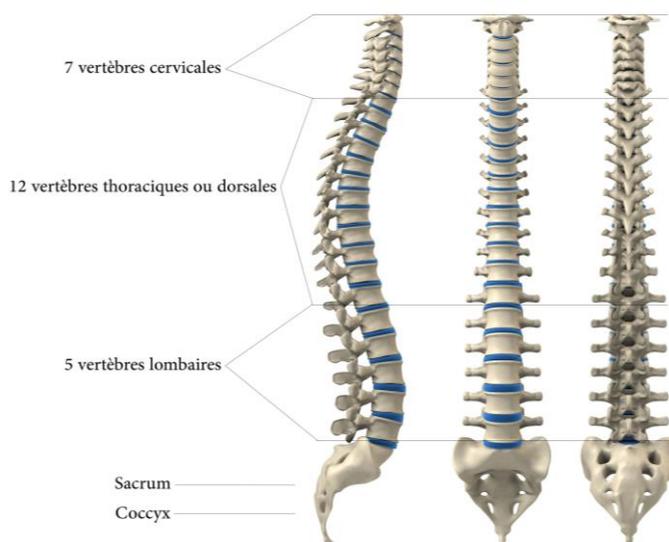
Personnes âgées

LA MANUTENTION DES PERSONNES ÂGÉES

Les pathologies au niveau du dos chez le personnel soignant des établissements pour personnes âgées est la première cause d'accidents du travail. Il existe des techniques particulières de manutention des résidents qui permettent de limiter les sollicitations au niveau de la colonne vertébrale. Ces gestes peuvent s'apprendre à l'occasion de formations spécifiques.

Les risques professionnels

- Risque de lésion dorsolombaire au cours de la manipulation d'une personne âgée : lumbago, sciatique, hernie discale...
- Déchirure musculaire au cours d'un effort violent.
- Affections péri-articulaires (épaule, coude, poignet...) à plus long terme.
- Chute par perte d'équilibre lors des manipulations.



Mesures de prévention collective

Les soins au-dessus du lit du résident peuvent être nocifs pour le dos par perte du verrouillage lombaire. Aussi, il est indispensable d'adopter de bonnes habitudes et de bons automatismes.

A cet effet, une formation à la manutention des personnes malades et à mobilité réduite est nécessaire pour apprendre les techniques de manutention.

De plus, certains équipements et aménagements spécifiques sont à envisager pour appliquer ces principes de manutention dans les meilleures conditions.

Les grands principes de manutention

– Se rapprocher le plus possible de la personne à déplacer

Il est nécessaire de serrer la personne au plus près afin de rapprocher le plus possible son centre de gravité avec celui de la personne à déplacer, et ainsi limiter le « bras de levier » et les efforts au niveau de la colonne vertébrale.

– Fixer la colonne vertébrale

Il est indispensable de conserver les courbures naturelles de la colonne vertébrale, d'éviter les torsions du buste au moment de l'effort, et de maintenir la tête droite.

– Assurer un équilibre stable grâce à une bonne position des pieds

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

– Utiliser la flexion des jambes

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

– Assurer la prise de la personne

Afin d'économiser ses efforts, une bonne position des mains pour la saisie de la personne est indispensable. De plus, le choix des prises doit être judicieux afin de prévenir tout risque de chute de la personne.

– 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. L'effort est surtout fourni par les jambes.

Des aides à la manutention

Dans la mesure du possible, pensez à utiliser les aides à la manutention de personnes :

- Lève-malade
- Lit médicalisé à hauteur variable
- Baignoire à porte d'accès latérale
- Poignées de maintien

Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter
notre Conseiller en Hygiène et Sécurité au :
02 99 23 31 20