

Résumé de l'étude clinique sur les Appuis-coudes mobiles

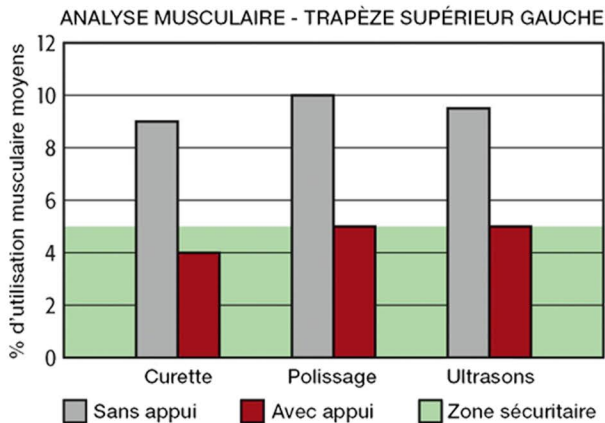
Résumé conférence Prévention des TMS en clinique dentaire,
ASSTSAS - Journée dentaires du Québec, mai 2002

Le travail dentaire exige beaucoup de précision et de contrôle dans les mouvements ce qui oblige le maintien de postures statiques affectant plusieurs muscles du cou, du dos et des épaules. À la longue, ces postures statiques peuvent occasionner des malaises, des douleurs et des maladies (tendinite, bursite, cervicalgie, etc).

Les études cliniques ont démontré que l'utilisation des appuis-coudes mobiles, par des hygiénistes dentaires, a permis de diminuer significativement l'intensité des contractions musculaires des épaules et des bras. En aidant les hygiénistes à réaliser qu'elles travaillaient avec les bras dans les airs, l'utilisation des appuis-coudes a aussi contribué à l'adoption de postures de travail plus sécuritaires.

Même lorsque les bras apparaissent relâchés le long du corps, les muscles des épaules et du haut du dos doivent se contracter pour conserver la stabilité requise par le travail très précis de la main. Les appuis-coudes permettent un soutien adéquat des bras tout en préservant la liberté de leurs mouvements horizontaux. Le coude (et non l'avant-bras) qui se moule dans le coussin de l'appui, favorise les mouvements naturels des bras.

Pourcentages d'utilisation musculaire (PUM) moyens des trapèzes supérieurs avec et sans appuis-coudes mobiles



Les études ont été réalisées par l'Association pour la Santé et la Sécurité du Travail, Secteur Affaires Sociales (ASSTSAS), par l'Université du Québec à Montréal (UQAM) et par l'Institut de Recherche pour la Santé et Sécurité du Travail (IRSST).

Les analyses posturales révèlent qu'en plus de soutenir les bras, Posiflex facilite l'adoption de postures de travail plus saines et plus sûres. Par exemple, l'utilisation des appuis pour le trapèze gauche entraîne des réductions du stress musculaire atteignant 50%.

La limite sécuritaire du PUM se situe à 5%; les appuis-coudes permettent d'atteindre cette marque.