

SOINS DENTAIRES

Assistantes dentaires

Soignez vos postures de travail !

Vous travaillez bien en équipe et vous possédez un bon sens de l'organisation. Toutefois, vos postures de travail peuvent vous faire souffrir. Adoptez des postures sécuritaires !

POUR PROTÉGER VOS MUSCLES ET VOS ARTICULATIONS, VOTRE CORPS DOIT DEMEURER DANS DES POSITIONS SYMÉTRIQUES ET NATURELLES.

Votre cou et votre dos

L'enjeu consiste à demeurer le plus possible en position droite, face à votre zone de travail pour éliminer les torsions et les flexions latérales du dos. Évitez aussi les flexions de la tête vers l'avant et sur les côtés.

Vos épaules

Les problèmes d'épaules sont fréquents. Pour les prévenir, il faut diminuer les efforts requis pour garder les bras en élévation et limiter les postures avec les bras écartés.

Vos coudes et vos poignets

Les extensions, les flexions et les déviations des poignets (vers le pouce ou le petit doigt), fréquentes ou prolongées les endommagent et causent des lésions aux coudes. Les efforts pour tenir l'embout de la succion peuvent aussi occasionner des problèmes aux poignets et aux mains.



Conseils de PRÉVENTION

Protégez votre cou et votre dos

- Rapprochez-vous face à votre zone de travail. Insérez vos jambes sous le fauteuil du patient et, si nécessaire, intercalez vos genoux avec ceux du dentiste. Ainsi, vous profiterez tous deux des postures recommandées.
- Ajustez l'appui lombaire de votre chaise à la hauteur du creux du dos et vers l'avant. Le plus possible, gardez le creux du dos bien appuyé durant le travail.



Après un patient et à chaque occasion possible, effectuez cet exercice

- 5 rotations amples des épaules vers l'arrière - respirez en élevant les épaules et expirez en les abaissant
- 5 rotations des épaules vers l'avant - procédez de la même façon
- Prenez de grandes respirations abdominales pour détendre les régions lombaire et dorsale



Protégez vos épaules

- Pendant les traitements, gardez vos coudes sur l'appui thoracique élargi.

Protégez vos coudes et vos poignets

- Gardez vos poignets en position neutre, les mains alignées avec les avant-bras, comme pour une poignée de main. Changez de main au besoin.
- Enroulez la tubulure de la succion rapide autour de votre avant-bras pour diminuer la pression sur votre main et votre poignet.



Repos et détente

Même en suivant tous ces conseils, vous aurez besoin de temps de récupération.

- Prévoyez des pauses durant la journée de travail.
- Profitez de ces pauses et de la fin de la journée pour effectuer une des routines de détente proposées sur le site de l'ASSTSAS.

POUR EN SAVOIR PLUS

PROTEAU, Rose-Ange. *Guide de prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) en clinique dentaire*, ASSTSAS, 2007 (asstsas.qc.ca/publication/gp50)

PROTEAU, Rose-Ange. *Dentistes et hygiénistes dentaires – Travaillez sans mal !*, fiche technique, ASSTSAS, 2017 (asstsas.qc.ca/FT21)

Vidéos : routines de détente (3 min, 8 min) et témoignages d'hygiénistes, ASSTSAS (asstsas.qc.ca/dossier-thematiques/cliniques-dentaires)

ASSTSAS



Ensemble en prévention