

CONSEIL
PRÉVENTION



—— Notre équipe au cœur de vos métiers ! ——

MANUTENTION ET MANIPULATION DES PERSONNES

PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS



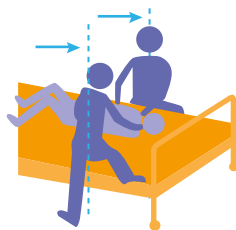
AIDE AU LIT

Changer de position dans le lit, du dos au côté :

Demander à la personne d'étendre la jambe du côté où elle doit se tourner ; plier l'autre jambe ; aider la personne à rouler sur le côté.

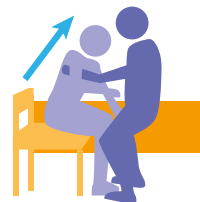
Remonter un patient dans le lit, manutention à deux :

- Demander au patient de plier les jambes, et se placer au niveau de son torse.
- Placer une main sous l'aisselle et l'autre sous la tête du patient.
- Demander au patient de pousser sur ses talons et soulever sa tête, pousser sous ses aisselles pour le remonter.



DU LIT AU FAUTEUIL

- Remonter le lit si possible et placer le fauteuil au plus près.
- Se tenir les jambes écartées et mettre la personne le plus près de soi.
- Pour tourner la personne sur le côté, placer la main de la personne sur son ventre, mettre une de vos mains derrière son épaule et l'autre derrière son genou.
- Tirer le patient doucement vers vous en commençant par le genou.
- Une fois la personne placée sur le côté, mettre une main sous sa tête et l'autre au dessus de ses jambes en entourant les genoux.
- Tout en soulevant la tête accompagner le mouvement jusqu'à l'assise au bord du lit.
- Baisser le lit si possible et se mettre devant la personne qui a les pieds au sol, maintenir vos jambes écartées.
- Prendre la personne sous les aisselles, la tirer vers soi jusqu'à ce qu'elle soit redressée.
- Présenter la personne dos au fauteuil en la faisant pivoter en déplaçant vos pieds toujours maintenus écartés.
- Assoir la personne doucement en la penchant un peu vers vous et, une fois assise, la redresser de façon à ce qu'elle soit assise confortablement.



AIDE À LA POSITION DEBOUT ET À LA MARCHÉ

En position assise :

- Mettre les pieds de la personne sous la chaise ou le fauteuil.
- Faire plier le buste de la personne en avant.
- Lui dire de s'aider avec les accoudoirs et de pousser avec les mains sur les accoudoirs ou sur ses genoux.
- Se mettre en face de la personne et l'aider en la tirant par les bras et/ou la taille.

En position debout :

Se servir de la canne appropriée à la hauteur de la personne. La canne doit être tenue du côté sain de la personne et être mise devant, avant de déplacer les pieds. Elle ne doit pas être trop distante du corps et vous devez vous placer du côté invalide.

DU FAUTEUIL AU LIT

- Baisser le lit ; plier les genoux et prendre la personne sous les bras, basculer légèrement son tronc vers vous. Mettre la personne sur ses jambes en la hissant, bloquer ses pieds avec les vôtres.
- Prendre la personne sous les bras, basculer légèrement son tronc vers vous. Mettre la personne sur ses jambes en la hissant, bloquer ses pieds avec les vôtres.
- Pivoter en maintenant vos jambes écartées et légèrement pliées. Faire reculer doucement la personne de façon à ce qu'elle s'assoie sur le lit en maintenant toujours votre dos droit et vos jambes pliées.
- Mettre une main derrière le cou de la personne et l'autre derrière ses genoux en se mettant face à la personne.
- Soulever ses jambes tout en basculant la personne doucement dans son lit. La personne est couchée sur le côté, l'aider à pivoter sur le dos en maintenant ses jambes fléchies.

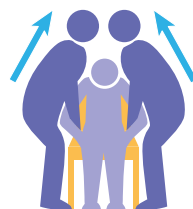


Illustration de la manutention à deux depuis un fauteuil

LES GRANDS PRINCIPES



- Porter des vêtements qui permettent de bouger membres inférieurs et supérieurs.
- Porter des chaussures confortables fermées ou fixée au niveau de la cheville, sans talons trop hauts pour garder l'équilibre.
- Ne pas oublier, avant de commencer, toute manœuvre, le matériel proche de vous, à la bonne hauteur, à la bonne place ; prévoir un espace suffisant ; dégager l'espace et prévenir la personne de la façon dont vous allez procéder.
- **Utiliser les aides à la manutention lorsqu'elles existent (tapis de glisse, lève-personne, verticalisateur..).**
- Lors de la manœuvre, maintenir toujours la colonne vertébrale droite et les membres mobiles (ce sont les bras et les jambes qui garantissent la bonne protection du dos), genoux pliés.
- Être toujours stable sur vos appuis.
- Pensez à être toujours au plus près de la personne.
- Faire participer le plus possible la personne. Lui demander de maintenir sa tête droite et de ne pas regarder ses pieds.

MANUTENTION EN CAS DE CHUTE AU SOL

si médicalement la personne peut être relevée, privilégier l'utilisation du lève personne. En cas d'absence de lève personnes manutention à 2 au minimum



POUR EN SAVOIR PLUS :

- Le site de l'INRS : www.inrs.fr
- « Aides soignantes. Manutention et ergonomie », site de la MNH.
- « Apprendre à protéger son dos. Manuel de l'hospitalier futé », CHRU Montpellier.

LÉGISLATION

- **Article R 4541-3 du Code du Travail** : le principe est d'**éviter la manutention manuelle de charge** par mesure d'organisation ou des moyens appropriés.
- Pour les hommes : 105 kg (avec avis d'aptitude du médecin du travail si poids supérieur à 55 kg).
- Pour les femmes : 25 kg.
- Il existe des textes restrictifs pour les moins de 18 ans.
- Des recommandations (normes AFNOR, INRS) préconisent des poids inférieurs à ceux du Code du Travail et tiennent compte de la fréquence et des conditions de manutention (hauteur de prise et dépose, distance à parcourir, environnement...).

L'équipe de l'**association Horizon Santé Travail** est à votre disposition pour vous accompagner dans toutes vos démarches de **prévention** en santé au travail.

VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL

NOTRE ZONE D'INTERVENTION

78 - Yvelines
92 - Hauts-de-Seine
93 - Seine-St-Denis
Paris - 7^e - 8^e - 15^e - 16^e - 17^e



Siège social :
17 Av. du Maréchal Joffre - 92022 Nanterre Cedex
Tél. : 01 41 37 82 82 - Fax : 01 47 25 52 41
www.horizonsantetravail.fr
SIREN N° 775 724 123 00234 - APE 8621Z

