



MÉTIERS

# Soins d'hygiène à domicile, prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques



## DÉFINITION DES TMS

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) des membres supérieurs et inférieurs sont des maladies qui touchent les articulations, les muscles et les tendons. Ils s'expriment par la douleur mais aussi par de la raideur, de la maladresse, ou une perte de force.



“ Les TMS constituent la première maladie professionnelle reconnue en France. ”

## L'AIDE À LA TOILETTE

### Je prépare mon environnement de travail

#### Risques :

- Sollicitation des articulations (extension des membres supérieurs, torsion et flexion du tronc).
- Douleurs lombaires/dorsales/cervicales.
- Risque de chute.

#### Bonnes pratiques :

- Je choisis un espace suffisant pour que la personne puisse s'asseoir et se relever en toute sécurité pendant l'aide à la toilette (si la salle de bain est trop étroite, préférer la cuisine).
- Je vérifie que le sol et le bac à douche ne sont pas glissants.

### Je prépare mon matériel

#### Risques :

- Douleurs lombaires/dorsales/cervicales.
- Déplacements répétés /piétinements.

#### Bonnes pratiques :

- Je choisis un siège adapté pour asseoir la personne et travailler ainsi à bonne hauteur.
- Je me facilite l'accès aux produits de toilette : bord de la baignoire, étagère au-dessus du lavabo.

### Je suis vigilant(e) à mes postures

#### Risques :

- Sollicitation des articulations (extension des membres supérieurs, torsion et flexion du tronc)
- Charge physique
- Douleurs lombaires/dorsales/cervicales

#### Bonnes pratiques :

- Je sollicite la personne pour qu'elle participe à sa toilette selon ses capacités.
- J'alterne les positions et je me baisse en pliant les genoux.
- Je choisis les vêtements plutôt larges, faciles à enfiler afin d'atténuer les efforts fournis.
- J'adopte une position accroupie ou je m'assois sur un tabouret bas pour laver les pieds puis chausser la personne. Je garde le dos droit.

## ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

Lors des soins d'hygiène à domicile, il est nécessaire de s'adapter à la personne et à l'environnement. L'état de santé de la personne va déterminer la nature du soin (l'aide à la toilette ou la toilette au lit).



## LA TOILETTE AU LIT À DOMICILE

### Je prépare mon environnement de travail

#### Risques :

- Sollicitation des articulations (extension des membres supérieurs, torsion et flexion du tronc).
- Douleurs lombaires/dorsales/cervicales.

#### Bonnes pratiques :

- Je place le lit médicalisé pour faciliter mes déplacements et ajuste le lit à ma hauteur.
- Je prépare un support pour disposer tout mon matériel à bonne hauteur.
- J'abaisse la barrière de sécurité du lit du côté du soin.

### Je prépare mon matériel

#### Risques :

- Déplacements répétés /piétinements.

#### Bonnes pratiques :

- Je m'assure d'avoir à proximité tout le matériel nécessaire (bassines, gants de toilette, serviettes, savon...).
- Je prépare les vêtements à l'avance.

### Je suis vigilant(e) à mes postures

#### Risques :

- Sollicitation des articulations (extension des membres supérieurs, torsion et flexion du tronc)
- Charge physique
- Douleurs lombaires/dorsales/cervicales

#### Bonnes pratiques :

- Je me place au plus proche de la zone de soin. Je fais participer la personne selon ses capacités (se tourner, relever la tête, lever les bras ...).
- Je suis stable sur mes appuis durant le soin (pieds à plat et souplesse dans les jambes)

“

Le dos est la zone la plus touchée puis les épaules, la nuque, les poignets et les genoux.

”

## PENSEZ AUSSI À :

- Participer aux formations « gestes et postures » proposées.
- Adopter une tenue adaptée à son travail : chaussures et vêtements confortables.
- Instaurer un climat de confiance par la verbalisation des étapes du soin pour rassurer et détendre la personne .
- Effectuer des transmissions ciblées (cahier de liaison) afin d'anticiper l'évolution de l'état de santé de la personne qui pourrait modifier l'intervention à domicile.
- Savoir demander de l'aide si nécessaire.
- Informer mon employeur des difficultés rencontrées.



Les équipes d'Horizon Santé Travail sont à votre disposition pour vous accompagner dans toutes vos **démarches de prévention** en santé au travail.

Contactez-nous !  
[contact@horizonsantetravail.fr](mailto:contact@horizonsantetravail.fr)



[www.horizonsantetravail.fr](http://www.horizonsantetravail.fr)

