

CHU de Nantes

Réveil musculaire

Lactarium CHU NANTES

Contexte 2016

Equipe mutualisée du lactarium et du laboratoire de diététique évoque des problématiques ergonomiques suite à des troubles musculo-squelettiques de deux professionnelles

Arlette Balligand alerte la cellule prévention des risques professionnels du CHU qui propose une étude ergonomique basée sur 4 temps d'observation pendant l'été 2016

Contexte 2016

Chaque poste de travail est alors analysé en terme d'ergonomie afin d'établir une identification des déterminants facteurs de risques pour les troubles musculo-squelettiques.

CHU de Nantes
Réveil musculaire
Lactarium CHU de Nantes



Conclusions de l'étude

Les éléments signalés comme facteurs de risques de TMS :

- **Assises inconfortables**
- **Gestes répétitifs sous les hottes et sur les paillasses**
- **Postures sur ordinateur pas adaptées**
- **Fond sonore constant sous les hottes**
- **Port de charges lourdes**
- **Portes lourdes des chambres froides**

Préconisations

- Informations sur l'ergonomie de travail sous la hotte
- Gerbeur utilisé pour porter les charges lourdes
- Nouveaux tabourets dans les laboratoires
- Informations sur les bonnes postures devant l'ordinateur
- Réalisation d'une vidéo de réveil musculaire

Vidéo réveil musculaire

- Arlette Balligand rencontre l'ergonome et Martine aide-soignante du CHU qui est aussi coach sportive
- Etude des facteurs de risques de TMS
- Réalisation d'une vidéo où Martine propose des exercices ciblés pour éveiller ou réveiller les muscles avant la prise de poste.

Mise en pratique du réveil musculaire

La vidéo de réveil musculaire est installée sur les ordinateurs des 2 laboratoires : diététique et lactarium, du secrétariat et dans le bureau de la cadre;

Les professionnels du service ont investi la pratique des exercices de réveil musculaire a différents degrés.
nous avons remarqué que les jeunes professionnels étaient peut-être moins motivés !

- video

Mise en pratique du réveil musculaire

Les exercices se font :

- A la prise de poste à 7 h 30 dans le laboratoire de diététique pour les 2 équipes (laboratoire de diététique et lactarium)
- A 8 h30 pour l'ASH, l'infirmière puéricultrice qui est de bureau et la cadre

Points forts

- La vidéo est adaptée à l'activité sur les différents postes de travail : hotte, bureau, paillasse, collecte
- Les exercices sont faciles et adaptés a tous les âges !
- Moment convivial dans l'équipe avant prise de poste
- Bien être après la séance
- Ces éléments relèvent de l'observation et mériteraient peut être d'être objectivés par une étude ergonomique

Freins à la pratique

- **Le manque de temps est souvent évoqué pour ne pas faire les exercices**
- **Parfois tout simplement ne pas penser à le faire ou ne plus penser à le faire**

**MERCI A TOUTE L'EQUIPE DU
LACTARIUM ET A ALEXIS POUR LE
MONTAGE DE LA VIDEO**

MERCI DE VOTRE ATTENTION !