

LA PRÉVENTION AU BUREAU

COMMENT CONSEILLER UTILEMENT VOS PATIENTS TRAVAILLANT SUR ÉCRAN ?

Un kinésithérapeute accueille souvent des patients travaillant sur écran. Il fait spontanément le lien entre les plaintes verbalisées, les pathologies observées et les contraintes de travail décrites. Mais **comment pourrait-il, sans avoir vu leur poste ni leur contexte de travail, les conseiller utilement à partir des quelques notions enseignées en troisième année** lors du module “Ergonomie et prévention” ? PAR CHRISTIAN MEIGNAN*



Les recommandations ergonomiques de base, que l'on trouve dans tous les dépliants diffusés par la médecine du travail, sont connues. Mais elles ne tiennent pas compte des variabilités individuelles : port de verres progressifs, cypholordose thoraco-cervicale accentuée, etc. Quant aux recommandations concernant la station assise, elles sont parfois erronées : la consigne des trois angles droits pour les hanches, genoux et chevilles relève

plus d'un fantasme moral que du confort articulaire, musculo-tendineux ou vasculaire, qui nécessite au contraire une ouverture de ces plis de flexion, et surtout une alternance de postures variées et une activité physique compensatoire. Vive les photocopieurs excentrés, les machines à café et les escaliers ! C'est pourquoi Kiné Ouest Prévention met à disposition sur son site** un livret *Santé au bureau* plus proche des spécificités du kinésithérapeute. Au-delà de ce livret, vous donnerez des conseils plus pertinents si le patient vous apporte des photos de son poste, et en utilisant un questionnaire rigoureux (également disponible sur la page “Prévention et santé au bureau” du site de KOP). Mais rien ne remplace une visite sur site, qui peut être proposée sous forme d'une prestation-conseil (hors convention), avec l'aval du chef de service, bien entendu.

Pallier la méconnaissance des salariés

Vous risquez d'être surpris par la méconnaissance des salariés du secteur tertiaire sur les questions d'ergonomie. Combien de sièges disposant de six réglages, dont deux seulement sont connus de l'utilisateur ?

Combien de dossiers-assises synchrones ne sont pas utilisés, faute d'avoir réglé convenablement leur puissance ? Combien de sièges munis de roulettes libres sur des sols durs, entraînant une instabilité du haut du corps ? Combien d'écrans situés à l'opposé de l'œil directeur, entraînant une fatigue visuelle et des douleurs cervicales ?... Vous pourrez aider votre patient en réfléchissant à cette ergonomie de proximité, ainsi qu'en lui donnant des conseils de mouvements préventifs, rééducatifs ou compensateurs adaptés aux prédominances fonctionnelles ou à sa clinique – et non des exercices “génériques” figurant sur les dépliants d'information.

D'autres causes évidentes de fatigue visuelle ou posturale (implantation et agencement des postes inadéquats, éclairage naturel et artificiel insuffisant ou éblouissant, organisation du travail ou management stressant, etc.) dépassent les compétences du kinésithérapeute et ne peuvent être corrigées directement par les salariés. Mais elles peuvent être signalées à un élu CHSCT, au médecin du travail ou au responsable prévention de l'établissement, grâce à une fiche de suivi. Un regard extérieur est toujours stimulant dans ce domaine. Ces visites sur site donneront peut-être envie à l'employeur de vous solliciter pour animer une conférence de sensibilisation sur la prévention des TMS pour l'ensemble du personnel, puis une formation “Prévention et santé au bureau” pour les salariés volontaires, précédée d'un bilan préventif individuel et d'une visite sur les postes concernés. ■

*Kinésithérapeute et formateur consultant en santé au travail du réseau KOP.

**www.kineouestprevention.com