

## SOINS DENTAIRES

# Dentistes et hygiénistes dentaires

## Travaillez sans mal !

Prodiguer des soins de qualité comporte des risques pour votre santé et votre sécurité. Vous pourriez développer des troubles musculosquelettiques (TMS). Évitez de souffrir en adoptant, dès maintenant, des postures et des pratiques de travail 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 travail, sans torsion ni flexion latérale, le dos bien soutenu. Évitez les flexions du cou 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

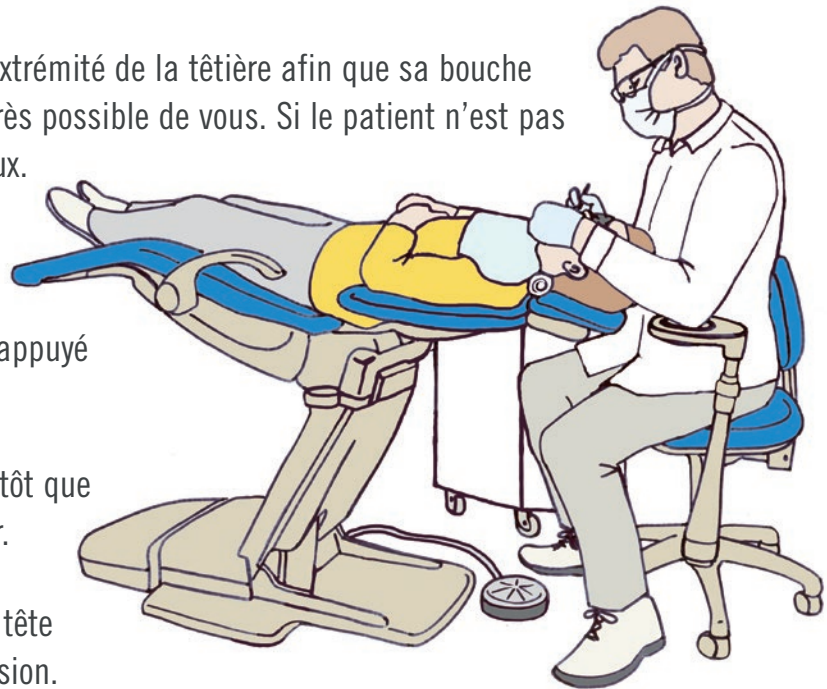
Les extensions, les flexions et les déviations des poignets (vers le pouce ou le petit doigt), fréquentes ou prolongées, peuvent les endommager et causer des lésions aux coudes. L'effort des mains pour utiliser les instruments de nettoyage peut abîmer les tendons.



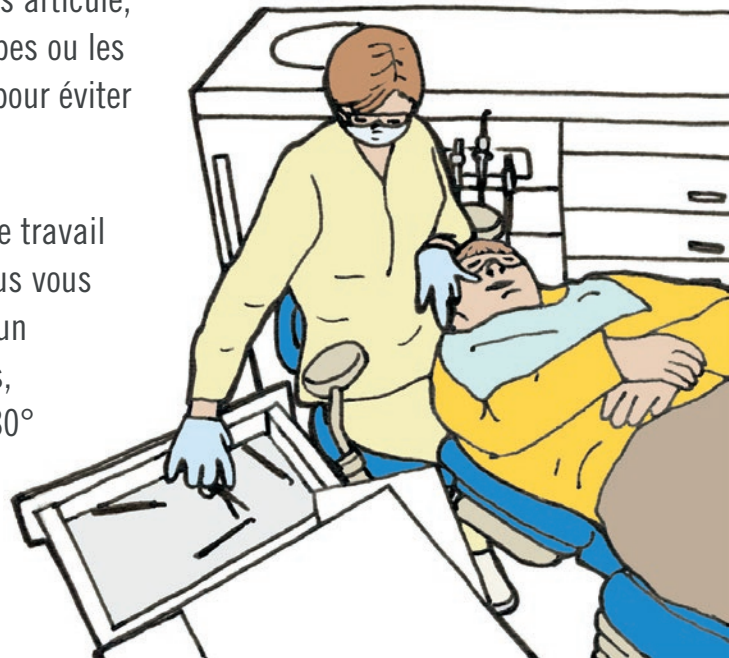
# Conseils de PRÉVENTION

## Protégez votre cou et votre dos

- Pour vous aider à relever la tête et à redresser le dos, une façon consiste à élever au maximum le fauteuil du patient et à abaisser son dossier à l'horizontale afin que la tête du patient soit bien à plat. Cela vous permettra d'entrer librement vos jambes sous le fauteuil.
- Demandez au patient de se glisser jusqu'à l'extrémité de la tête afin que sa bouche se trouve au niveau de votre plexus, le plus près possible de vous. Si le patient n'est pas confortable, placez un coussin sous ses genoux.
- 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.
- Travaillez avec un miroir (vision indirecte) plutôt que de pencher la tête pour voir les zones à traiter.
- Demandez au patient de tourner la tête au besoin, pour augmenter votre vision.

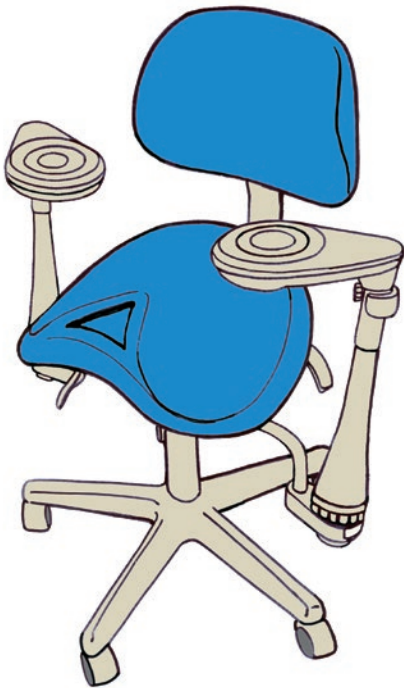


- En complément de la lampe sur bras articulé, utilisez une lampe frontale, des lunettes ou les deux pour améliorer votre vision et pour éviter de vous pencher.
- Placez tous vos outils de travail à portée de main. Si vous vous retournez pour prendre un accessoire derrière vous, pivotez au complet à 180° plutôt que d'effectuer une torsion du dos.

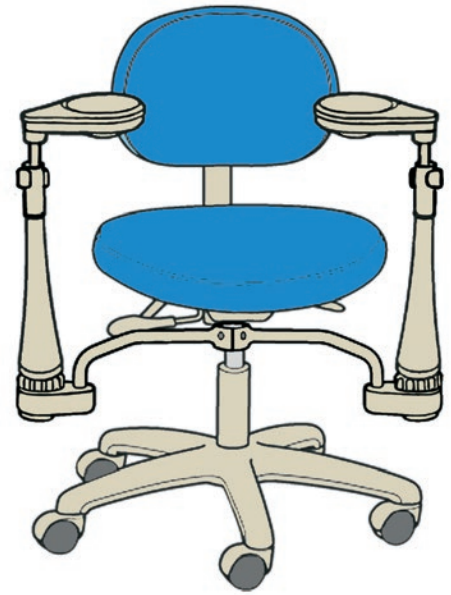


## Protégez vos épaules

- Recherchez toujours des positions qui permettent de garder vos bras près du corps. Par exemple, travaillez la majorité du temps à l'extrémité de la tête (position à 11-12 h pour les droitiers ou à 12-13 h pour les gauchers).



- Pour diminuer les contractions statiques liées aux tâches de précision, vous pouvez munir votre chaise d'appui-coudes coussinés. Ajustez la hauteur et la tension pour que les appui-coudes demeurent stables et suivent vos gestes sans devoir relever les épaules.
- Placez la pointe des coudes au centre de l'appui. Relevez les avant-bras de 30° à 60° pour accéder à la bouche du patient.



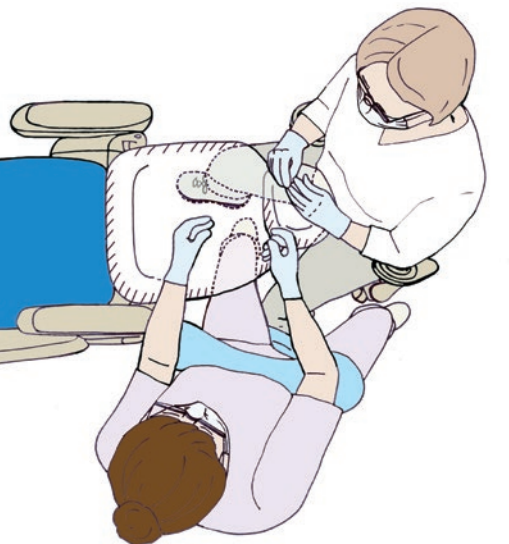
## Protégez vos coudes et vos poignets

- Gardez vos poignets en position neutre, les mains alignées avec les avant-bras, comme pour une poignée de main.
- Optez pour des instruments avec un gros manche et des curettes bien aiguisées.
- Appuyez les doigts sur le visage du patient pour être stable. Vous diminuez ainsi l'effort de votre bras et de votre épaule et évitez certaines flexions du poignet.





## Lors du travail avec une assistante



Lorsque vous travaillez avec une assistante, celle-ci doit également adopter une posture sécuritaire : cou et dos sans flexion ni torsion, position bien en face de sa zone de travail.

Elle doit bénéficier de l'espace suffisant sous le fauteuil du patient pour y placer ses jambes. Intercalez ses genoux avec les vôtres. Ainsi, vous profiterez tous deux des postures recommandées.



## Repos et détente

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

- Prévoyez plusieurs 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.

**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

### POUR EN SAVOIR PLUS

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

PROTEAU, Rose-Ange. *Assistants dentaires – Soignez vos postures de travail*, fiche technique, ASSTSAS, 2017 ([asstsas.qc.ca/FT20](http://asstsas.qc.ca/FT20))

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

ASSTSAS



Ensemble en prévention

L'ASSTSAS est un organisme paritaire à but non lucratif qui offre des services en santé et en sécurité du travail au personnel du secteur affaires sociales.  
L'ASSTSAS n'assume aucune responsabilité quant à l'utilisation du contenu ou des produits ou services mentionnés dans cette fiche. Toute reproduction est autorisée pourvu que la source soit mentionnée.

Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur affaires sociales  
5100, rue Sherbrooke Est, bureau 950, Montréal (Québec) H1V 3R9  
Téléphone : 514 253-6871 ou 1 800 361-4528 – Télécopieur : 514 253-1443  
[info@asstsas.qc.ca](mailto:info@asstsas.qc.ca) – [asstsas.qc.ca](http://asstsas.qc.ca)