

Pour éviter les TMS en imagerie médicale : sondez votre corps !



Lisette Duval
lduval@asstsas.qc.ca



Christiane Gambin
cgambin@asstsas.qc.ca

LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES (TMS) SONT FRÉQUENTS CHEZ LE PERSONNEL D'IMAGERIE. CEPENDANT, LES TECHNOLOGUES EN ÉCHOGRAPHIE SONT LES PLUS FORTEMENT TOUCHÉES. PAR L'EXEMPLE D'UNE SITUATION EN ÉCHOGRAPHIE VASCULAIRE, VOYONS DES MOYENS POUR PRÉVENIR DES SITUATIONS À RISQUE.

Toujours à la bonne hauteur

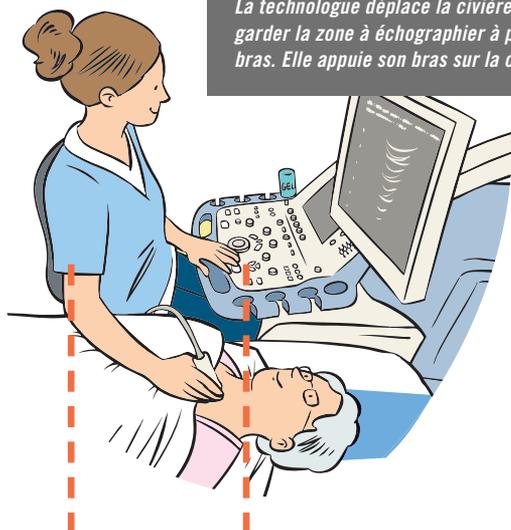
Selon qu'elle travaille en position assise ou debout et selon le type d'examen, la technologue doit régulièrement modifier la hauteur de la civière. Pour y arriver, elle doit disposer d'une commande de réglage facile d'accès. La technologue pourra réaliser des micro-ajustements de la civière, avant et durant l'examen, sans descendre de sa chaise. La civière est à la bonne hauteur quand la technologue travaille sans étirer le bras tout en gardant le dos droit. L'espace autour de la civière doit être dégagé, car la technologue circule de chaque côté et au pied du client pour prendre des mesures lors d'une échographie vasculaire.

Avant de commencer l'examen, la technologue ajuste la hauteur de la console et de l'écran en fonction de sa position de travail (assise ou debout), de la morphologie du client et des zones à échographier. La console et l'écran sont à la bonne hauteur quand la technologue tra-



Une civière ajustable en hauteur contribue à prévenir les postures contraignantes chez la technologue. La commande de réglage est facile d'accès.

vaille dans une position neutre. Pour conserver la position neutre, la technologue doit aussi disposer d'une chaise qui offre de multiples ajustements : hauteur de l'assise, appuie-bras amovibles (d'un côté ou de l'autre), appui pour le dos au niveau lombaire, etc. L'appuie-pied ne doit pas empêcher d'approcher la chaise de la civière.



La technologue déplace la civière pour garder la zone à échographier à portée de bras. Elle appuie son bras sur la cliente.



Une poulie au plafond retient le fil de l'appareil d'échographie, ce qui permet de suivre le mouvement (CISSS de la Montérégie-Centre – Hôpital Charles-Lemoyne).

TMS

Facteurs de risque

1. Abduction de l'épaule à plus de 30 degrés (bras écarté du corps)
2. Force de préhension soutenue sur la sonde
3. Nombre d'examen (plus de 100 par mois)
4. Durée moyenne d'examen (plus de 25 minutes)

À proximité et en appui

La technologue doit installer le client de façon que la zone à échographier se situe à portée de bras, c'est-à-dire entre le dossier de sa chaise et le bord de la console. Autrement, elle travaille avec le bras éloigné du corps, ce qui comporte un risque de TMS. Pour limiter les contraintes à l'épaule et au haut du dos durant l'examen, la technologue s'appuie sur le corps du client, sur une serviette ou sur un coussin.

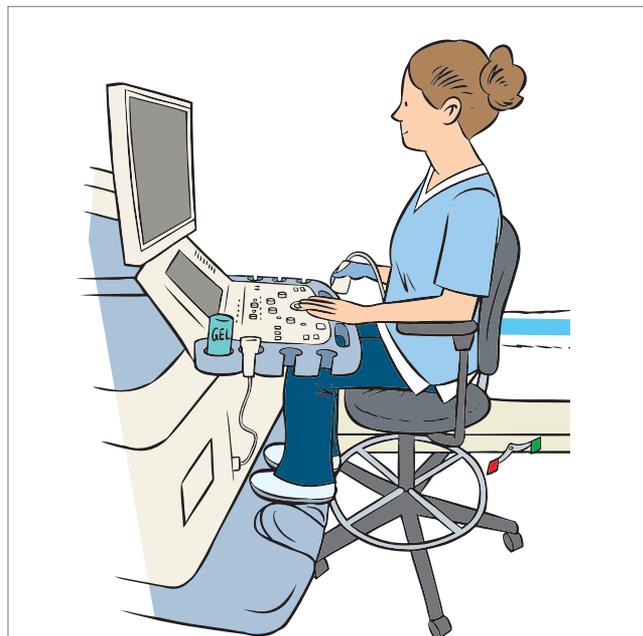
Un coussin devient utile aussi pour stabiliser la jambe du client au cours de l'examen vasculaire. Le client est à l'aise. De plus, l'appareil d'échographie doit être facile à manipuler, car il faut souvent le déplacer pour l'examen de différentes parties du corps.

C'est bon pour la santé

La problématique des TMS en imagerie médicale nécessite d'analyser les situations de travail pour bien en déterminer les risques. Vous verrez, des améliorations sont possibles. L'ASSTSAS offre une formation pour vous aider à sonder votre environnement de travail. ■



Un coussin sous la jambe du client offre de la stabilité à la technologue pour exercer une pression durant l'examen.



CONSERVER UNE POSITION NEUTRE

- Cou aligné avec le dos
- Épaules relâchées, bras en appui
- Coudes près du corps ou en appui
- Dos droit et en appui
- Mains alignées avec les avant-bras, poignets droits
- En position assise, genoux à la hauteur des hanches, pieds en appui
- Alternance des positions assise et debout en cours d'examen et durant le quart de travail

Illustrations : Jean Morin

Taux de prévalence des TMS

63 à 91 % chez les technologues en échographie
13 à 22 % dans la population générale

RÉFÉRENCES

ROUSSEAU, T. "Practices Guidelines for Prevention of Muskuloskeletal Disorders in Obstetric Sonography", *J Ultrasound Med*, 2013, 32:157-164.

DUVAL, Lisette. « Critères de choix des nouveaux appareils d'échographie », *OP*, vol. 40, n° 4, 2017, p. 28.

ASSTSAS. *Échographie générale*, Fiche technique, 2017 (asstsas.qc.ca/ft12). Voir aussi le dossier thématique pour d'autres publications et de l'information sur la formation (asstsas.qc.ca/dossiers-thematiques/imagerie-medicale-erg).