

Votre liste de contrôle pour la prévention des blessures

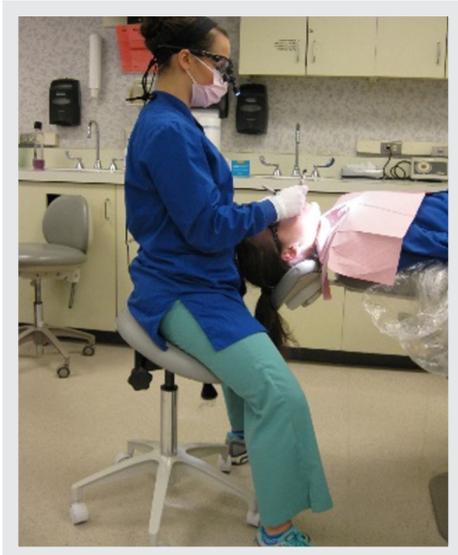
Utilisez la liste de contrôle suivante pour évaluer votre environnement de travail et votre positionnement.



Équipement de votre salle de traitement

- la salle de traitement est organisée en fonction de votre main dominante
- les câbles et les tuyaux sont suffisamment longs et positionnés pour limiter le stress sur le corps
- le plateau et les accessoires de succion sont à portée de la main
- le tabouret de l'opérateur est adapté à la grandeur et à la morphologie de l'opérateur
- le tabouret de l'opérateur est doté d'un soutien lombaire bien ajusté
- les loupes et la lampe frontale sont bien ajustées
- les instruments à main sont bien affûtés
- l'écran de l'ordinateur et le clavier sont placés dans votre champ de vision, de manière visible et accessible
- vos gants sont confortables

Réduisez davantage votre risque de microtraumatismes ou de blessures en utilisant un tabouret en forme de selle hybride ou en forme de selle véritable, ou en investissant dans des pièces à main sans fil.



Ergonomie du corps

Pour protéger vos bras, votre dos et votre cou, assoyez-vous toujours le plus près possible de votre client et penchez-vous vers l'avant à partir des hanches. Pendant le traitement, n'oubliez pas de conserver une position de l'horloge optimale autour de la tête de votre client.

- posture droite, neutre et équilibrée
- cuisses penchées vers le bas (au moins 35°)
- pieds bien posés à plat sur le sol
- poids réparti uniformément



Ergonomie des mains

La fatigue de la main et le syndrome du canal carpien sont des risques professionnels bien connus. Pour maintenir une prise détendue pendant la prestation des soins, choisissez des instruments à main plus larges et à diamètres variés. Utilisez des dispositifs ultrasoniques pour réduire la fatigue manuelle.

- le poignet est en position neutre
- la main et le poignet se déplacent en une unité
- les instruments sont tranchants
- la prise des instruments est légère



Position du client

Ne compromettez pas votre position pour votre client! Bien que vous deviez peut-être vous lever pour traiter les clientes enceintes ou les personnes qui souffrent de vertige, ces cas sont exceptionnels. Le client est dans votre chaise pendant environ 45 minutes, alors que vous devez fournir des soins cliniques toute la journée. Maintenir une bonne posture est prioritaire.

- inclinez la chaise du client pour avoir une bonne visibilité
- demandez au client d'ajuster sa tête, au besoin
- ajustez l'appuie-tête ou demandez au client d'incliner son menton vers le haut ou vers le bas, au besoin

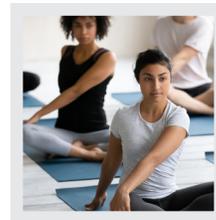
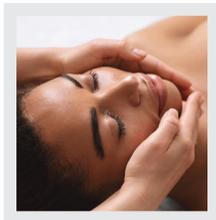
La prévention est essentielle

Les hygiénistes dentaires peuvent jouir d'une longue carrière enrichissante, mais il est essentiel de demeurer en bonne santé. Soyez attentif à votre ergonomie en tout temps.

- Évaluez continuellement votre position, votre choix d'instruments et d'équipement, la position de votre main pendant l'instrumentation et la position de votre client.
- Faites des étirements avant le premier rendez-vous, à la pause pour le repas et à la fin de la journée.
- Restez hydratés et mangez des collations et des repas nutritifs.
- Tentez de demeurer en bonne forme physique pour réduire les tensions causées par le positionnement statique et les mouvements répétitifs effectués pendant l'instrumentation.
- Faites du yoga pour détendre votre corps et votre esprit. Évitez les postures comme celle du chien renversé, qui placent votre poids corporel sur vos poignets dépliés.
- Consultez d'autres professionnels de la santé (p. ex., un massothérapeute, un physiothérapeute ou un chiropraticien) pour aider à maintenir votre corps en bon état.
- Demandez des conseils médicaux si vous avez une blessure ou de la douleur non résolue.
- Discutez de vos préoccupations en matière d'ergonomie avec votre employeur.

N'oubliez pas : votre santé mentale est tout aussi importante que votre santé physique.

Pour obtenir des conseils sur la gestion du stress, consultez notre page : achd.ca/santementale.



Une évaluation périodique de votre environnement de travail et de votre propre ergonomie, jumelée à un engagement envers une vie saine sont des étapes que vous pouvez prendre pour profiter d'une longue carrière dans la profession que vous avez choisie!