

Les chirurgiens-dentistes en parlent :



« Je n'avais pas appris à bien travailler avec le bon matériel, ni avec les bonnes positions. Finalement, c'est quelque chose qui a été géré et ça fait longtemps que je n'ai plus de problèmes au dos. »

« Je suis allé voir mon médecin qui m'a dit qu'il fallait faire de la kinésithérapie. La kiné m'a dit non, il faut faire du sport. »

Pourquoi parler des **troubles musculo-squelettiques** (TMS) ?



84 %
des chirurgiens-dentistes
déclarent souffrir de TMS

Les symptômes évoluent généralement de manière progressive. Sans action corrective, ils s'installent et peuvent s'aggraver. Sur le long terme, les douleurs peuvent entraîner des arrêts de travail longs voire répétés. Dans les cas les plus graves, elles peuvent rendre l'exercice professionnel difficile, voire impossible.

TMS : de quoi s'agit-il ?

Selon Santé Publique France, les TMS sont définis comme « un ensemble d'affections périarticulaires qui peuvent affecter diverses structures des membres supérieurs, inférieurs et du dos : tendons, muscles, articulations, nerfs et système vasculaire ».



En France, **87 %**
des maladies
professionnelles
reconnues sont des TMS

Ils concernent principalement les régions suivantes :

- les cervicales,
- le dos,
- les épaules,
- les coudes et les poignets.

Ces pathologies d'origine professionnelle résultent d'une exposition plus ou moins prolongée à des facteurs de risques liés à l'activité exercée.



D'où viennent les TMS ?

Au cabinet dentaire, plusieurs facteurs de risques se combinent et s'influencent mutuellement.

Facteurs biomécaniques

- Des postures contraignantes maintenues sur la durée : cou en flexion, posture assise statique
- Des mouvements répétitifs sollicitant les mêmes zones qui sont sources de traumatismes : flexion du poignet, préhension d'objets avec le bout des doigts
- Les vibrations entraînant une sur sollicitation des tendons

Facteurs individuels

- Âge
- Genre
- État de santé et antécédents médicaux

Exemple : une fracture ancienne du poignet peut favoriser l'apparition du syndrome du canal carpien !

Facteurs psychosociaux

Renvoient à la façon dont le travail est vécu et perçu par le praticien :

- La pression temporelle
- Le niveau d'exigence émotionnelle (gestion de la douleur des patients, écoute active)
- La qualité des relations professionnelles (équipe dentaire et patients)
- La cohérence entre le travail réalisé et ses propres valeurs
- Le niveau de sécurité de l'emploi

Facteurs environnementaux

- Un éclairage trop faible ou éblouissant peut avoir des conséquences sur les postures adoptées
- Le bruit dans le cabinet peut augmenter la fatigue et les tensions corporelles

Organisation du travail

- Amplitude horaire importante
- Pauses inexistantes ou insuffisantes
- Travail sans assistante
- Retards de rendez-vous



Êtes-vous concerné par les TMS ?

- ✓ *Ressentez-vous régulièrement des douleurs après vos journées de travail ?*
- ✓ *Ces douleurs disparaissent-elles les jours de repos ou pendant les vacances ?*
- ✓ *Vous arrive-t-il d'éviter des postures ou des gestes pour vous protéger d'une gêne ou d'une douleur ?*

Vous vous sentez concerné par **au moins une de ces questions ?**

Parlez-en avec votre médecin !

Quand et comment les prévenir ?

Le plus tôt dans votre carrière professionnelle est l'idéal, avant que les dommages ne soient trop importants.

Dans la pratique, il n'est jamais trop tard pour s'en préoccuper : il y aura toujours des bénéfices sur votre santé et votre bien-être au travail.



QUI CONTACTER ?

- **Le médecin du travail** peut suivre votre état de santé et vous mettre en lien avec un ergonome du Service de Prévention et de Santé au Travail (SPST).
- **Cap emploi** peut vous accompagner en tant qu'employeur afin d'adapter le poste de travail d'un de vos salariés à condition qu'il ait un statut BOETH (Bénéficiaire de l'Obligation d'Emploi de Travailleurs Handicapés)
- **Le contrôleur de sécurité de la CARSAT** qui suit votre cabinet, peut vous renseigner sur les financements auxquels vous pouvez prétendre concernant vos projets liés à la sécurité au travail.
- **Des cabinets conseils en ergonomie** offrent également des accompagnements personnalisés.



QUEL EST LE RÔLE DE L'ERGONOME ?

Solliciter les services d'un ergonome permet :

- d'identifier les situations à risques au cabinet,
- de définir des améliorations concrètes de l'environnement de travail,
- d'adapter au mieux le travail aux spécificités de chaque praticien (matériel et organisation).



DANS QUELLES SITUATIONS ?

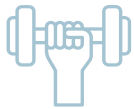
- Vous souhaitez **améliorer votre environnement de travail**.
- Vous ou votre assistant(e) **ressentez des douleurs** relatives à l'activité professionnelle.
- Vous avez pour **projet de changer d'organisation**, de matériel ou de déménager de cabinet.
- Vous ou votre assistant(e) êtes actuellement (ou avez été) **arrêté(e) pour des douleurs** causées par l'activité professionnelle.

Quels aménagements ?

1 Des habitudes pour se protéger au quotidien

Certaines habitudes sont protectrices face au développement des TMS, en plus d'être favorables pour la santé globale :

ACTIVITÉ PHYSIQUE



LES REPÈRES

- 30 minutes d'activité physique dynamique par jour
- Au moins deux fois par semaine des activités de renforcement musculaire
- Des exercices d'étirements et de mobilité quotidiens :
 - Étirements du cou
 - Étirement des poignets
 - Rotation des épaules
 - Élongation et étirement du dos

LES BÉNÉFICES

- Augmenter la force musculaire.
- Mieux supporter les postures contraignantes au travail.

SOMMEIL



LE REPÈRE

Un bon sommeil est sans coupure et d'une durée qui donne le sentiment d'être en forme et efficace dès le lendemain matin.

LES BÉNÉFICES

- Faciliter la récupération musculaire.
- Diminuer la sensibilité à la douleur.

ALIMENTATION



LE REPÈRE

Manger équilibré et varié accompagné d'une hydratation suffisante et répartie sur la journée.

LES BÉNÉFICES

- Maintenir une bonne masse musculaire.
- Limiter l'inflammation.
- Prévenir le surpoids (et les contraintes articulaires).



Des idées pour mettre les habitudes en place

- Planifier des temps dans l'agenda.
- Programmer une alarme à des moments définis dans la journée.
- Pratiquer en équipe pour favoriser la motivation.

« Au début, j'ai cru que c'était de la fatigue et je me suis rendu compte que c'était une posture. Et donc là, je suis en train de la rectifier. »

« Pour aller plus loin, j'aurais bien aimé mettre en place des étirements. Tous les jours, après la journée de travail. »

2 L'organisation du travail

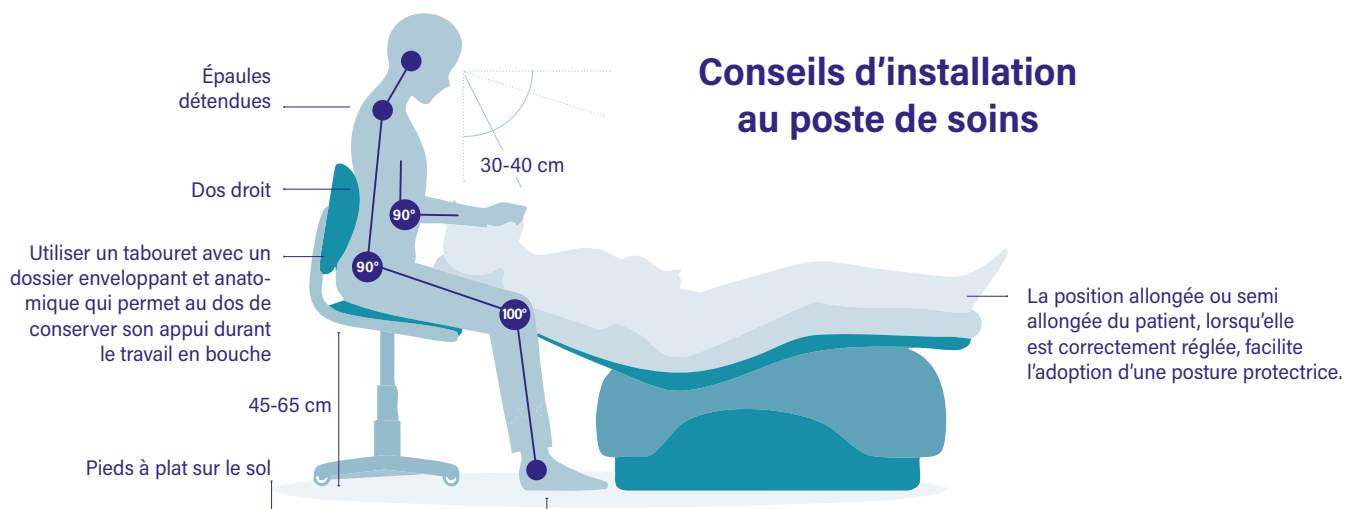


- Intégrer des pauses régulières et actives (2/3 minutes de mouvements entre chaque patient).
- Intégrer des temps de repos visuel afin de limiter la fatigue oculaire et ainsi compenser avec des postures contraignantes (regarder au loin, prendre des moments hors lumière artificielle).
- Alternier les positions de travail (assise/debout).
- Prendre le temps d'effectuer les réglages nécessaires de son matériel (à prévoir dans son planning).
- Organiser les plannings de façon à anticiper les variations de sollicitations selon les types de rendez-vous prévus (durée et intensité).
- Prévoir des créneaux d'urgence pour limiter les impacts temporels de ces ajouts.
- Si vous travaillez avec une assistante dentaire : privilégiez le travail à 4 mains !

3 Les équipements/matériels



- Instruments ergonomiques, adaptés à la morphologie des mains
- Assise adaptée, réglable et inclinable
- Espace de travail optimisé et modulable (instruments à portée de main)
- Fauteuil patient présentant des réglages adaptés à la posture du praticien
- Éclairage adapté
- Des lunettes-loupes
- Miroir buccal pour travailler en vision indirecte



NB : Tous ces éléments sont proposés à titre indicatif et sont à adapter aux spécificités de chaque praticien.

+ Pour aller plus loin

Les démarches en entreprise



Guide méthodologique : mener une démarche de prévention des TMS (ANACT)



Diagnostic : identifier si votre entreprise est concernée par les TMS et déterminer vos besoins pour les prévenir (ANACT)

Alimentation & activité physique



Alimentation de l'adulte : des repas équilibrés au fil de la semaine (Assurance Maladie)



50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus (Santé Publique France)

Sommeil



10 recommandations pour mieux dormir (Institut National du Sommeil et de la Vigilance)



Fiche repère incluant un test rapide de somnolence (ahi33)