5 BONNES PRATIQUES ESSENTIELLES

PRÉVENIR LES TMS

1 La règle du Trépied

Gardez les pieds à plat, écartés à la largeur des épaules, et les hanches légèrement au-dessus des genoux (~110°) pour créer une base stable et préserver la courbure naturelle de la colonne.

2 Position “Zéro degré”

Gardez la tête la plus droite possible en ajustant le fauteuil du patient à votre hauteur plutôt que de pencher votre dos vers la bouche.



3 Alignement Poignet–Avant-bras

Travaillez avec le poignet dans l’axe de l’avant-bras, sans cassure, les coudes proches du corps et les épaules relâchées.

4 Ergonomie

Placez le matériel fréquemment utilisé dans un rayon de 50 cm et travaillez au miroir pour éviter de pencher la tête ou de tordre le tronc.

5 Micro-pause “Reset”

Entre deux patients ou toutes les heures, levez-vous, étirez-vous, mobilisez les épaules et regardez au loin pour relancer la circulation et relâcher les tensions.

De petits ajustements au quotidien = de grands bénéfices sur le long terme