



Les troubles musculo-squelettiques

Isabelle Le Mouillour

Assistante dentaire et formatrice
chez les équipes dentaires

Le métier d'assistant(e) dentaire est multitâche : indispensable au bien-être et à la prise en charge des patients, ce(tte) professionnel(le) l'est tout aussi au praticien en lui apportant son aide au fauteuil dans les actes thérapeutiques et la gestion du secrétariat. Cette multitude de tâches peut engendrer des risques professionnels, notamment des troubles musculaires et squelettiques (TMS) liés à la répétitivité de certaines postures, certains gestes tant dans le travail clinique qu'administratif.

Que sont les troubles musculo-squelettiques ?

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) regroupent des affections touchant les structures situées à la périphérie des articulations : muscles, tendons, nerfs, ligaments, bourses séreuses, capsules articulaires...

Les parties du corps les plus fréquemment atteintes sont le dos, les membres supérieurs (poignet, épaule, coude), plus rarement les membres inférieurs (genoux).

Si les TMS ont des causes multiples, l'activité professionnelle joue un rôle dans leur survenue, leur maintien ou leur aggravation.

Parmi les TMS les plus fréquents, on peut citer :

- les lombalgies (douleurs au niveau du bas du dos) ;
- les cervicalgies (douleurs au niveau du cou) ;
- le syndrome du canal carpien au poignet ;
- le syndrome de la coiffe des rotateurs à l'épaule ;
- l'épicondylite latérale au coude.

Moins courants, les TMS des membres inférieurs surviennent également ; le plus connu est l'hygroma du genou.

Les causes

Pourquoi les troubles musculo-squelettiques surviennent-ils ?

Les TMS résultent d'un déséquilibre entre les capacités physiques du corps et les sollicitations et contraintes auxquelles il est exposé. Ils peuvent apparaître rapidement. Toutefois, ils s'installent le plus souvent de façon progressive après une longue période de sollicitation intensive des parties du corps atteintes.

Les signes cliniques sont variés mais comportent, en règle générale, une douleur, associée de façon plus ou moins marquée à une gêne fonctionnelle (difficulté à réaliser des mouvements, à tenir un objet) plus ou moins réversible.

Quels sont les facteurs favorisant les troubles musculo-squelettiques ?

- **Le facteur biomécanique**, qui consiste en mouvements de force, de postures extrêmes, rencontrés lors de notre travail au fauteuil essentiellement. En effet, les gestes effectués les bras trop écartés du corps, les mouvements de torsion du poignet, du tronc, la flexion et l'extension du coude (par exemple, lors du maintien prolongé de l'aspiration) sont une cause du développement des tendinites du poignet, du coude, de l'épaule, et notamment des lombalgies.

La répétition fréquente du même geste qui fait appel aux mêmes groupes de muscles et d'articulations, ainsi que la position statique pendant l'aide à la réalisation d'un acte thérapeutique, sont autant de causes d'une fatigue musculaire, qui se traduit là aussi par l'apparition de lombalgies, de cervicalgies.



1. Pieds bien ancrés dans le sol, coudes près du corps.

- **L'environnement** est un facteur qui peut aggraver les TMS. En effet, travailler dans le bruit (aspiration, ultrasons, compresseur, fraisage...), avec un éclairage variant (plus intense en salle de soin que dans la salle d'attente), aggrave les contraintes mécaniques.

- Nous ne pouvons pas parler des facteurs causant des troubles musculo-squelettiques sans parler des **contraintes organisationnelles et relationnelles** rencontrées dans les cabinets, souvent à l'origine d'aggravations des TMS. Ainsi, l'organisation du travail (rythme de travail soutenu, amplitudes horaires, contenu du travail...), les conditions d'exercice du geste professionnel au fauteuil (se contorsionner pour voir en bouche quand le praticien travaille en vision directe sur les secteurs 1 et 2, ouvrir de multiples tiroirs pendant l'acte thérapeutique...) sont autant de causes favorisant les TMS par leur répétitivité.

- Mais ce n'est pas tout ! **Le stress** lié aux contraintes du métier – gérer les patients (les rassurer s'ils ont peur, les calmer s'ils sont impatients), faire face aux agressions verbales, faire face aux relations entre collègues (parfois houleuses !) – est un autre facteur aggravant les TMS.

NOUVEAU

Autoévaluation

Nevez-vous cette année, nous vous offrons la possibilité de tester nos connaissances avec cette autoévaluation dédiée à vos troubles musculo-squelettiques. Quels sont les facteurs de risque ?

La posture biomécanique

Le bruit et l'éclairage

Les contraintes organisationnelles et relationnelles

Le stress

Retrouvez en fin de rubrique notre questionnaire d'autoévaluation



2. Praticien à 9 heures et assistante à 3 heures (l'un n'empêche pas la vision de l'autre).

Les solutions

Quelles solutions proposer pour éviter les troubles musculo-squelettiques ? Comment, une fois qu'ils sont apparus, les diminuer ? Il est en effet préférable de travailler avec le sourire aux lèvres plutôt que d'ingurgiter vitamines, excitants ou médicaments.

Travailler dans une position confortable

Il s'agit d'éviter les troubles liés à la posture au fauteuil lors de la réalisation de l'acte thérapeutique. Pensez à travailler assis(e), les pieds bien à plat, les bras collés au corps (**fig. 1**). Vous devez trouver le siège opérateur qui vous permette de prendre une position de travail de confort. Il en existe une multitude sur le marché avec, pour la plupart, possibilité de les essayer avant de les acheter.

Pour ne pas se contorsionner pour voir en bouche, il est nécessaire d'adopter les bonnes positions pour que l'assistant(e) puisse voir ce que fait le praticien en bouche. Pour cela, les meilleures positions sont de 10 heures à 12 heures pour le praticien et de 3 heures à 4 heures pour l'assistant(e), avec un patient en position bien à plat (**fig. 2**). La dent doit venir à nos yeux, et non l'inverse ! Faites des pauses de quelques instants sur des séances de travail longues pour éviter une position statique trop longue.

Pratiquer une activité physique

Le sport déclenche dans l'organisme la production d'hormones appelées endorphines, qui provoquent

une sensation de bien-être. Il oblige également à se concentrer sur autre chose que ses idées noires, son travail ou ses ennuis domestiques. L'activité physique est donc notre alliée, si tant est qu'elle ne soit pas traumatisante pour les articulations et les muscles. La natation et les exercices type Pilates, qui renforcent les muscles profonds, sont idéaux.

Pallier les contraintes organisationnelles

Il est judicieux de travailler avec des séances longues et des regroupements d'actes, pour avoir moins de flux de patients sur une journée, moins de travail au niveau de la chaîne de stérilisation. Bacs et cassettes permettent d'avoir tout à portée de mains et de réduire les temps de débarrasage et de nettoyage entre chaque patient.

Gérer son stress

Tout d'abord, il est nécessaire de savoir quelles sont les origines de votre stress. Posez-vous la bonne question : « La pression vient-elle de moi ou de l'extérieur ? » Ne vous sous-estimez pas parce que vous n'arrivez pas à réaliser toutes les tâches qui vous sont imparties en temps et en heure ! Définissez les priorités et remettez au lendemain ce qui peut attendre.

Apprenez à vous exprimer au sein de l'équipe dentaire afin d'exposer vos ressentis, vos inquiétudes. Tant que vous ne dites rien, tout le monde peut penser que tout va bien ! Vous serez sans doute surpris(e) de constater que vous n'êtes pas seul(e) dans cet état d'anxiété. Enfin, prenez le temps de faire des pauses : cinq minutes suffisent souvent à se recentrer sur soi.

Conclusion

Un(e) assistant(e) dentaire est le bras droit du praticien, indispensable à son bien-être, à son confort de travail et tout aussi indispensable à la prise en charge du patient.

Si vous n'êtes pas en forme, fatigué(e), stressé(e), dites-vous bien que vous ne serez pas d'une grande aide au cabinet alors prenez soin de vous ! Ayez une bonne hygiène de vie (alimentation saine, sommeil suffisant, pratique d'un sport). Elle vous aidera à être un(e) super assistant(e) ! ■■

Lecture conseillée

Maccario R. L'organisation du cabinet dentaire. 3^e éd. Montrouge : Parresia ; 2018, 208 p.