



Échographie générale

Le travail en échographie générale occasionne des postures et des mouvements susceptibles d'entraîner des troubles musculosquelettiques (TMS). Cette fiche présente de grands principes pour réduire ces risques.

AVANT L'EXAMEN – PRÉPARER ET AJUSTER LES ÉQUIPEMENTS

CHOISIR LA POSITION DE TRAVAIL : ASSIS HAUT, ASSIS BAS OU DEBOUT ?

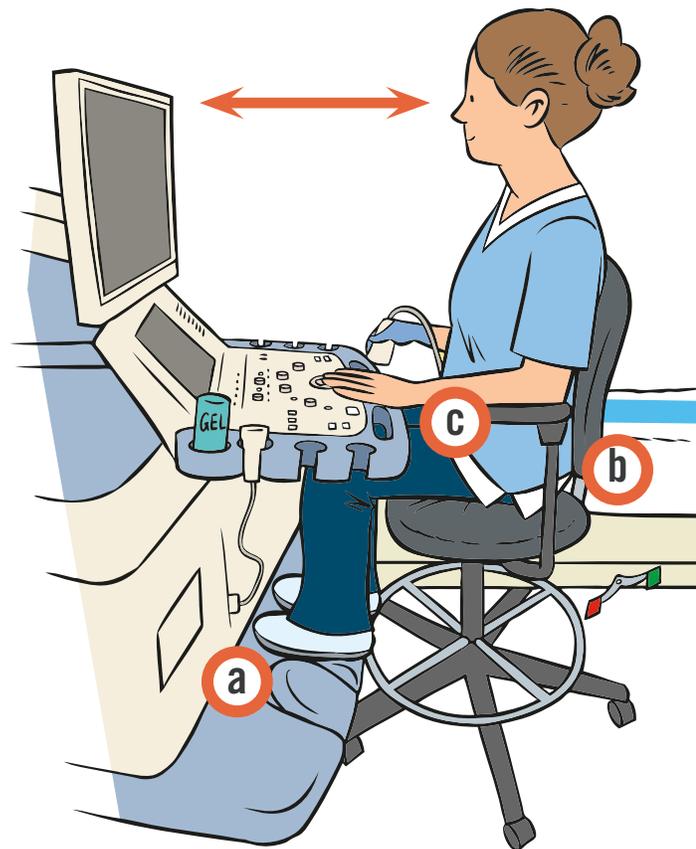
Se positionner selon l'examen à réaliser, l'accès au site, l'effort à exercer sur la sonde, les possibilités d'ajustement des équipements et la durée de l'examen.

AJUSTER LA CHAISE

- Pour un travail assis haut, la hauteur de l'assise correspond au pli fessier.
- a** Les pieds sont en appui sur la base de l'appareil ou l'arceau de la chaise. Ajuster ce dernier pour qu'il n'entre pas en conflit avec la base de la civière.
- Pour un travail assis bas, la hauteur de l'assise correspond au bas de la rotule. Les pieds sont en appui sur le sol.
- Dans les deux cas, les cuisses sont parallèles au sol.
- b** La hauteur du dossier permet un appui du creux lombaire.
- c** L'appuie-bras gauche offre un support au coude.

AJUSTER LA HAUTEUR DE L'APPAREIL D'ÉCHOGRAPHIE

- Les jambes passent sous la console.
- La hauteur de la console permet de garder les coudes à 90 °.
-  L'écran est placé devant soi, les yeux vis-à-vis du haut de l'écran.
- La console est ajustée pour que les touches utilisées fréquemment soient à la portée de la main gauche.

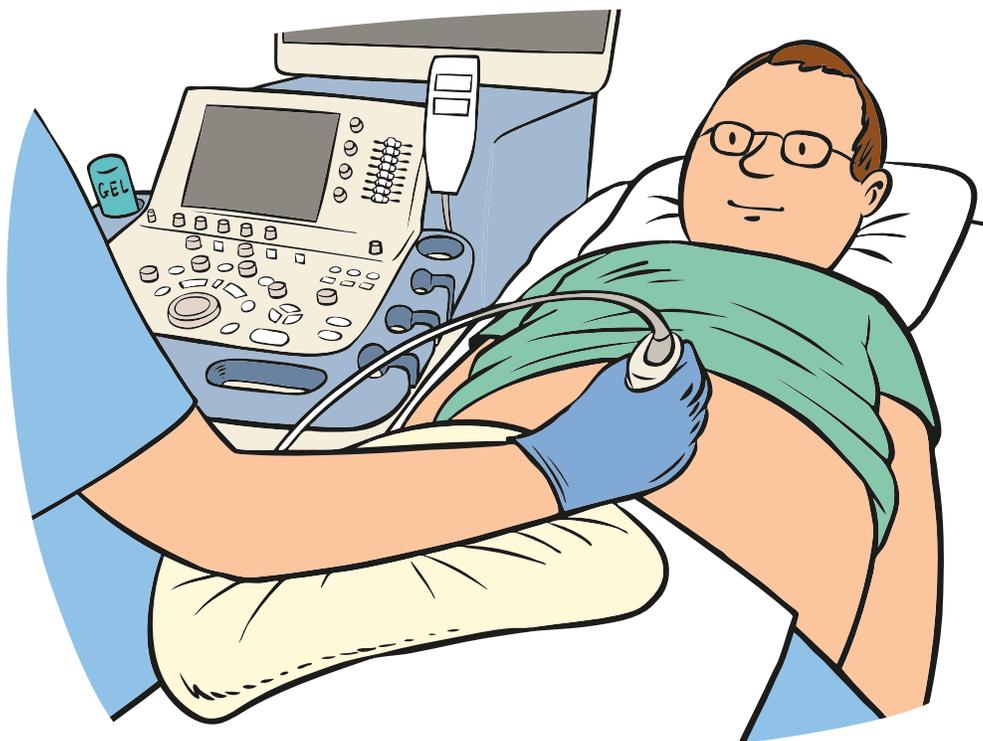


AJUSTER LA HAUTEUR DE LA CIVIÈRE

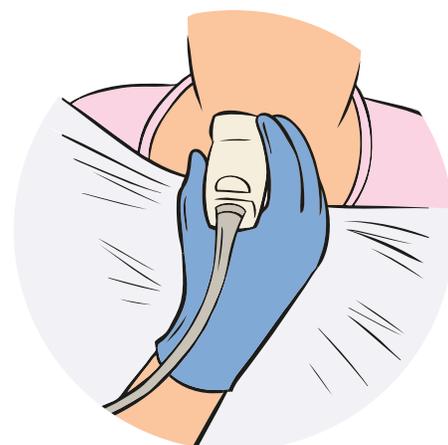
- Le client doit pouvoir s'asseoir et se lever facilement au début et à la fin de l'examen.
- Rajuster, au besoin, la hauteur de la civière pour que le bras tenant la sonde puisse prendre appui sur le client lors de l'examen, tout en gardant le dos droit.

EN COURS D'EXAMEN

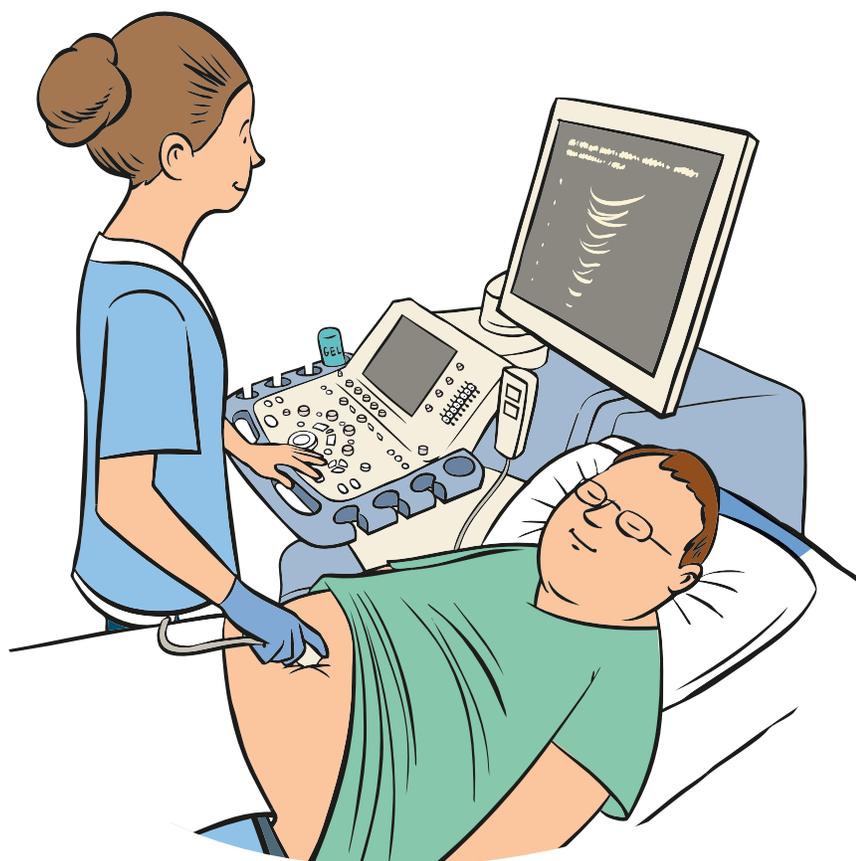
RÉDUIRE LES EFFORTS



- Prendre appui sur la civière ou sur le client avec une serviette ou un coussin.



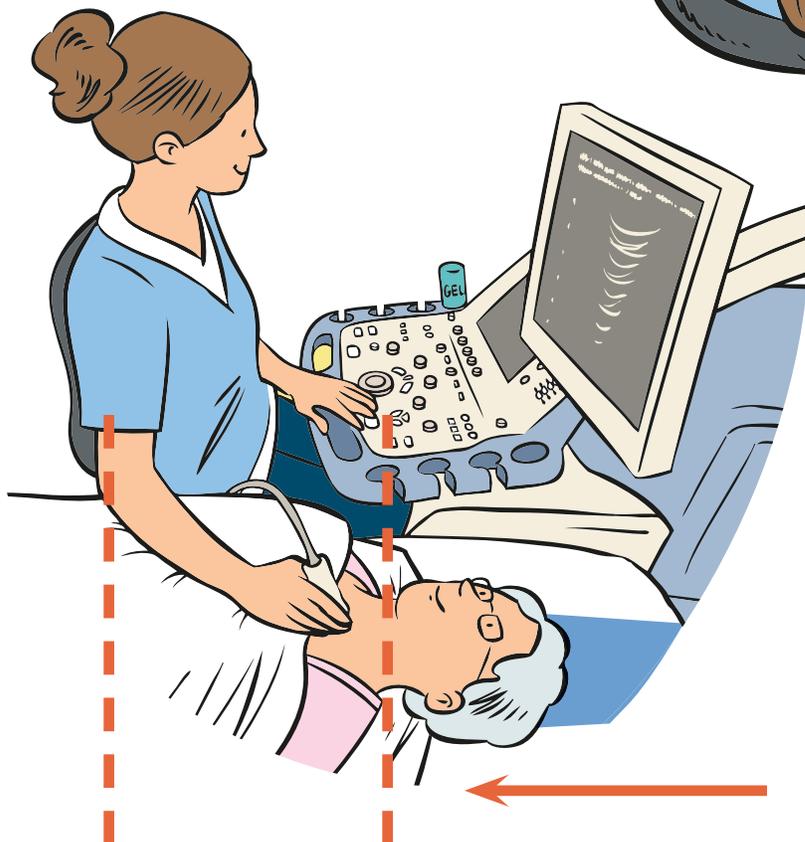
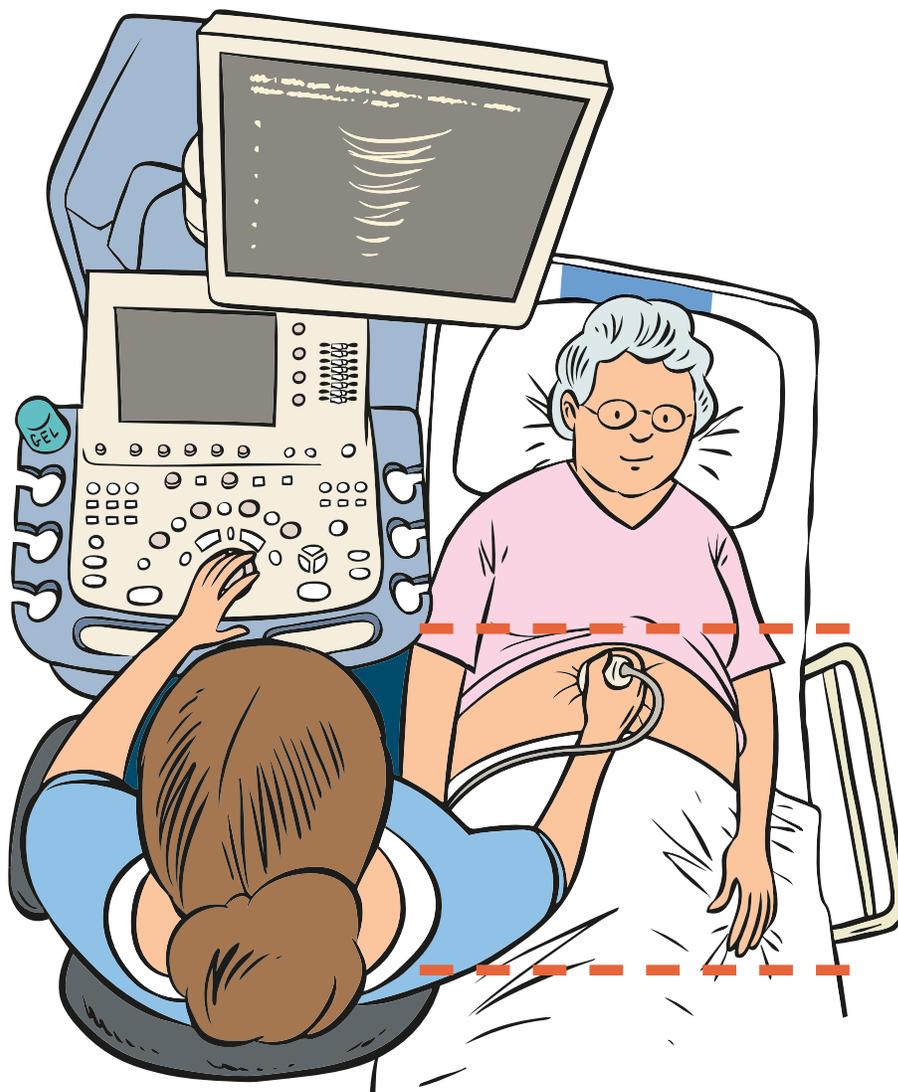
- Éviter de crisper les doigts sur la sonde. Privilégier une prise avec les doigts allongés.



- Travailler en position debout pour exercer une force sur la sonde.
- Prendre des micropauses de quelques secondes pour relâcher les parties du corps très sollicitées pendant l'examen.

SE RAPPROCHER

- Fournir les consignes au client (ex. : se positionner vers la tête de la civière, s'approcher de la technologie) pour éviter les rotations et les flexions du tronc.
- Faire participer le client en fonction de ses capacités (ex. : lui demander de relever les bras, de se tourner, de soutenir les seins, de s'asseoir au bord de la civière lors d'une échographie veineuse).



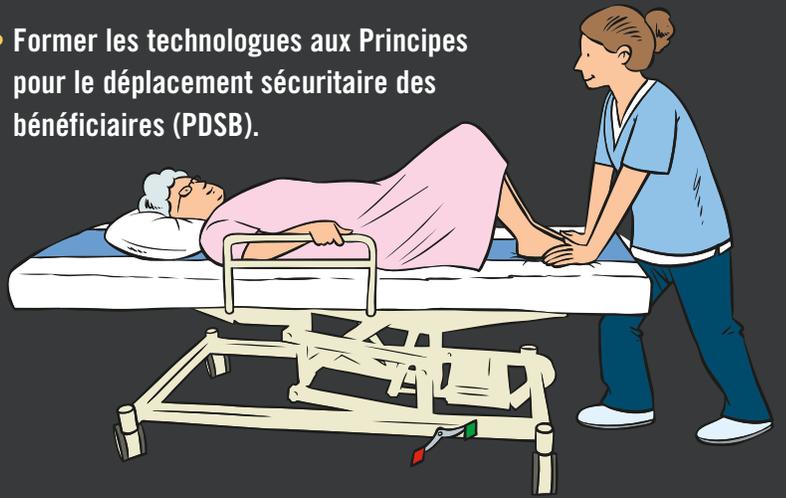
--- Positionner la zone à échographier entre le dossier de la technologue et l'avant de l'appareil.

← Déplacer la civière, au besoin, pour rapprocher la zone à échographier.

Les technologistes en échographie générale sont majoritairement des femmes. Pour cette raison et pour simplifier la lecture, le genre féminin est utilisé le plus souvent, là où le contexte le permet.

ASSURER LE DÉPLACEMENT SÉCURITAIRE DU CLIENT

- Former les technologues aux Principes pour le déplacement sécuritaire des bénéficiaires (PDSB).



- Utiliser des équipements et des accessoires de transfert adaptés à chaque client selon le niveau d'assistance requis (lève-personne, verticalisateur, ceinture de marche, piqué glissant, drap avec bande centrale glissante).



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.
- Alternier les positions assise et debout en cours d'examen et durant le quart de travail.



- Mettre en place une procédure d'utilisation du lève-personne.
- Demander l'aide d'une collègue pour les situations difficiles de déplacement.

ORGANISATION DU TRAVAIL

L'amélioration des conditions d'exécution des tâches représente l'une des clés de la prévention des TMS, tout comme l'adoption de méthodes de travail sécuritaires. À cette fin, une réflexion peut être menée sur tous les éléments de la situation de travail et, notamment, sur l'organisation du travail, l'aménagement des espaces et le choix des équipements.

- Maintenir la technologue dans la même salle pendant son quart de travail.
- Favoriser différents types d'exams pour chaque technologue afin de varier les gestes et les positions.
- Planifier les rendez-vous pour accorder le temps nécessaire à la préparation de la salle.
- Prévoir les ressources afin d'offrir la possibilité de travailler en équipe lors de situations difficiles.
- Fournir des équipements performants afin de réduire les efforts et les postures contraignantes :
 - > appareil d'échographie facile à ajuster ;
 - > civière électrique avec frein centralisé sur le côté, manette d'ajustement de la hauteur accessible ;
 - > chaise adaptable selon la morphologie de la technologue et compatible avec la civière.
- S'assurer que les clients ayant des incapacités de mise en charge arrivent sur une civière ou sur une toile de lève-personne dans un fauteuil roulant.
- Encourager le respect des pauses comme moyen de prévention des TMS.
- Prévoir des moments pour échanger les trucs et astuces du métier.



POUR EN SAVOIR PLUS

Quelques références disponibles sur le site Web de l'ASSTSAS :

- Dossier thématique *Prévention des TMS en échographie cardiaque* [en ligne] www.asstsas.qc.ca/tms_echographie_cardiaque.html (7 mars 2014).
- Dossier thématique *Des équipements qui facilitent le déplacement de personnes* [en ligne] www.asstsas.qc.ca/equipements-deplacement-personnes.html (7 mars 2014).
- Affiches *Échographie cardiaque - Deux méthodes gagnantes pour prévenir les TMS* [en ligne] www.asstsas.qc.ca/A42.html (7 mars 2014).
- *Formation PDSB (formateurs)* [en ligne] www.asstsas.qc.ca/formations/calendrier-2014/pdsb-formateurs.html (7 mars 2014)
L'ASSTSAS offre uniquement la formation de formateurs. Vérifiez si un formateur PDSB travaille dans votre milieu. Dans le cas contraire, contactez l'ASSTSAS pour obtenir la liste de formateurs accrédités.
- *Fiches PDSB* [en ligne] www.asstsas.qc.ca/fiches-pdsb.html (consulté le 7 mars 2014).