

Fiche individuelle d'évaluation et de conseils PAMAL

(Prévention des Accidents et Maladies de l'Appareil Locomoteur)

Établissement : V ----- 22

Intervenant : C----- M-----

Date : 28 septembre 2017

NOM : S-----

Prénom : C-----

Sexe : F Âge : 49

1 - Taille : 1m 56

Femme : de 150 à 170 cm (1) inférieure à 150 cm (2) supérieure à 170 cm (3)

Homme : de 160 à 185 cm (1) inférieure à 160 cm (2) supérieure à 185 cm (3)

1/3

2 - Poids : 48 kg Indice de Masse Corporelle (P/T2) : 20 de 0 à 18,5 (maigre) 2 de 18,5 à 25 (normal) 1 De 25 à 30 (surcharge pondérale) 2 + de 30 (obésité) 3

1/3

3 - Antécédents et pathologies actuelles des appareils locomoteur et cardio-respiratoire (1 point par croix) :

- Fractures avec séquelles 3eme doigt main gauche + 2 Cotes Dt
- Entorses ou luxations avec séquelles
- Blessures ou affections musculo-tendineuses avec séquelles Tendinite du lg biceps, epicondylite et Tendinite de Quervain MSDt
- Rachialgies avec séquelles NCB C5, Dorsalgie posturale + névralgie intercostale D8 Dt
- Affection cardio-respiratoire avec traitement permanent HTA + asthme

8/10

4 – Contraintes professionnelles (2 points par croix) :

- Effectuez-vous régulièrement des manutentions
- Effectuez-vous régulièrement des gestes répétitifs
- Êtes-vous régulièrement soumis à des postures pénibles
- Êtes-vous régulièrement soumis à des contraintes de temps

6/8

5 – Arrêt(s) de travail pour accident ou maladie de l'appareil locomoteur, depuis 5 ans :

Pas d'absence 1 – absence < une semaine 2 – absence < un mois 3 – absence < 3 mois

4 – absence > 3 mois 5

5/5

6 - Fumeur : Non : 1 - Nombre de paquets/année < à 8 : 3 - NAP > à 8 : 5

5/5

7 - Pratique sportive:

Pratique en club sans compétition 1 - Pratique en club avec compétition 2 - Pratique individuelle 3 - Aucune pratique sportive 4

4/4

8 – Ruffié Dickson :

Pouls au repos (P0) 72 après 30 flexions (P1) 120 après une minute de récupération

(P2) 92 Score ((P1-70) + 2 (P2- P0))/10 = 9

3/4

De 0 à 4 : 1 – de 5 à 8 : 2 – de 9 à 12 : 3 – supérieur à 12 ou impossible : 4

9 – Distance coccyx/sol en triple flexion, pieds serrés, talons au sol, bras tendus devant : 15 < 10 cm : 1 / < 20 cm : 2 / > 20 cm : 3

2/3

10 – Distance doigts-sol, membres inférieurs tendus : 15

0 cm : 1 – < 10 cm : 2 - > 10 cm : 3

3/3

11 – Distance cumulée pouce D – pouce G en croisant les mains dans le dos : 35 + 41

< 10 cm : 1 / < 20 cm : 2 / > 20 cm : 3

3/3

12 – Marche en dissociation de ceinture + rotation synchrone de la tête :

Synchrone et stable : 1 – asynchrone ou instable : 2 – asynchrone et instable : 3

2/3

13 – Appui Unipodal Stable Long (supérieur à 10')

Yeux fermés 1 - Yeux ouverts : oui 2 – impossible : 3

2/3

14 – Mobilité lombo- pelvienne :

Aisée : 1 – maladroite : 2 – impossible : 3

1/3

15 – Protection lombaire lors d'un soulevé de charge (30% du poids du corps, avec poignées, au sol) :

Maintien de la lordose lombaire : 1 – position intermédiaire : 2 - cyphose : 3

Pieds écartés encadrant la charge : 1 – écartés, n'encadrant pas : 2 ni l'un ni l'autre : 3

Flexion équilibrée hanches + genoux : 1 – flexion excessive hanche + genoux : 2 - genoux tendus : 3

Prise sûre et bras tendus 1 – Prise sûre ou bras tendus 2 - ni l'un ni l'autre : 3

5/12

16 - Questionnaire sur les connaissances et les représentations (1 point pour une bonne réponse, 2 pour une mauvaise réponse) :

16.1 Les manutentions représentent : 1/4 1/3 ou la moitié des accidents du travail en France ?

2/2

16.2 Les Troubles Musculo-squelettiques représentent : 1/2 2/3 ou 3/4 des maladies professionnelles en France ?

1/2

16.3 Quels sont les risques professionnels de lombo-sciatique reconnus ?

- Porter des charges lourdes Vrai Faux
- Travailler assis Vrai Faux
- Conduire un engin vibrant (chariot élévateur...) Vrai Faux

5/6

16.4 Quels sont les risques de TMS reconnus ?

- Gestes répétitifs Vrai Faux
- Postures prolongées Vrai Faux
- Stress au travail Vrai Faux

4/6

16.4 La charge maximum autorisée pour une salariée femme de plus de 18 ans est de : 20 kg 25 kg 35 kg .

1/2

16.5 Les muscles dont les tensions sont souvent liées au stress sont ?

- Les mollets : Vrai Faux
- Les trapèzes : Vrai Faux
- Le diaphragme : Vrai Faux

3/6

16.6 La charge qui s'applique sur le dernier disque intervertébral d'un homme de 70 kg soulevant jambes tendues, dos rond, un colis de 30 kg posé au sol est d'environ :

100 kg 500 kg 1000 kg

2/2

16.7 Les adultes ayant été arrêtés plus de 3 mois pour un problème de dos présentent un déficit musculaire, par rapport au reste de la population. Ce déficit est plus marqué : sur les abdominaux sur les dorsaux

2/2

Score Total : 72/100

Interprétation du score :

De 42 à 61 : risque faible ; de 62 à 81 : risque moyen ; de 83 à 100 : risque fort

Observations :

Nombreuses antécédents locomoteur et cardio-respiratoire

Hypercyphose dorsale et antéposition crânienne

NCB C5 intriquée avec des TMS du MS droit (tendinite du long biceps, épicondylite et tendinite de De Quervain)

Limitation fonctionnelle non douloureuse de l'épaule gauche en flexion, abduction et rotation externe, ré harmonisée ce jour avec un gain significatif et qui devra être suivi

Raideur sous lombo pelvienne et déficit de dissociation des ceintures

Contexte psycho social défavorable : Un poste de responsable en cabine qui n'a pas fait été facilement accepté par les collègues de travail et qui comporte de nombreuses contraintes physiques et psychosociales (intervention en urgence sur des bourrages machines...)

Poste pénible au regard des antécédents, capacités et pathologies actuelles

Recommandations :

Réduire le tabagisme et améliorer l'hygiène alimentaire en limitant les produits carnés, les graisses, les alcools et sucres courts

Hydratation tout au long de la journée

Surveillance dentaire (point d'appel infectieux possible qui peut interférer avec les processus inflammatoires)

Marche et activité physique modérée (gym douce, natation)

Thérapie manuelle et relaxation chez un kiné

Étude du poste avec propositions d'amélioration pour les taches les plus pénibles en modifiant l'organisation et en cherchant des solutions techniques aux opérations de débouillage dont la fréquence pourrait sans doute être diminuée en améliorant le process.

Observations morpho-statiques, ostéo-articulaires et neuro-musculaires

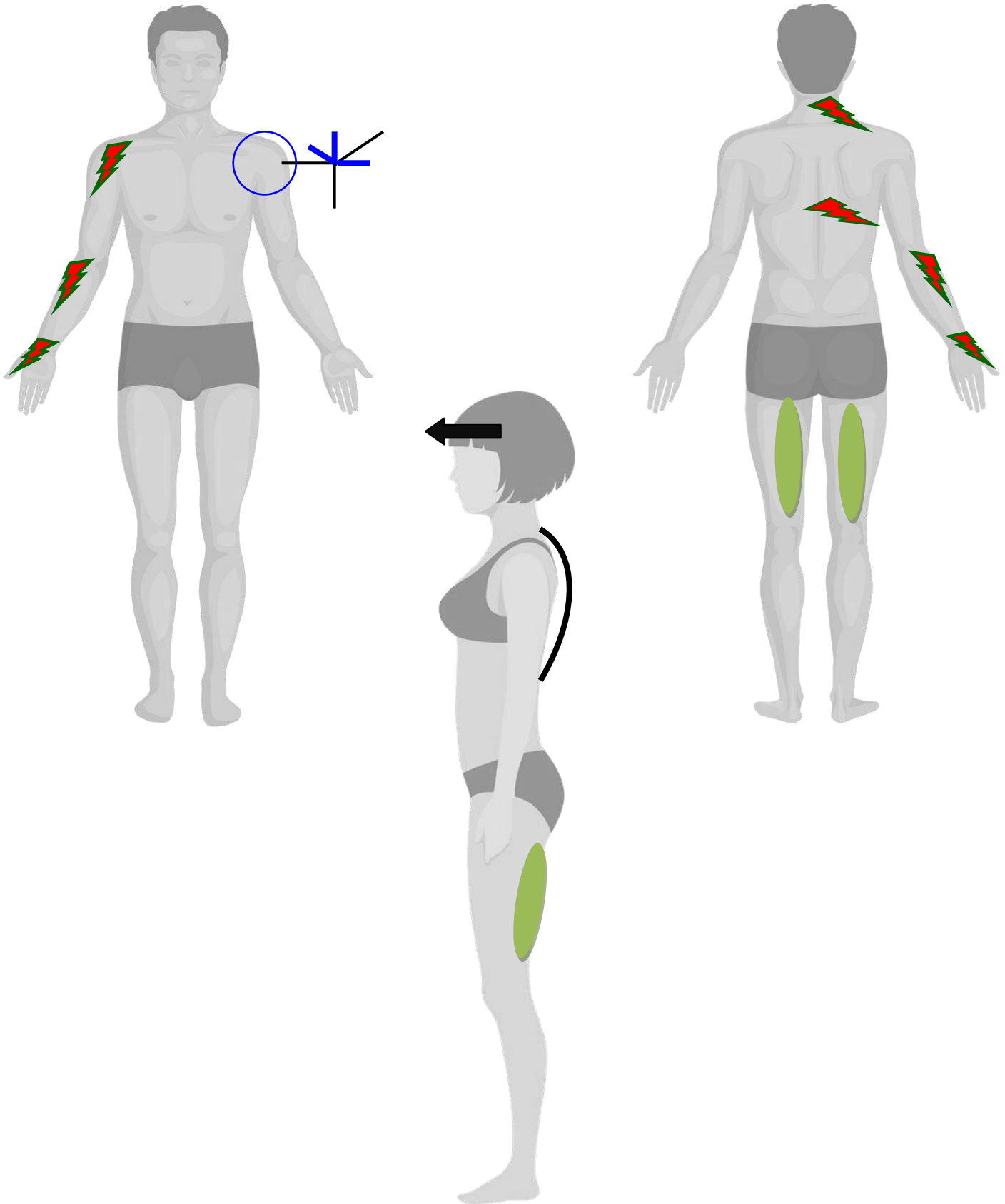
Gravité : **A P**

Pied porteur : **D G**

Pied d'appel : **D G**

Main dominante : **D G**

Œil directeur : **D G**



Noir : observations morpho statiques / **Bleu** : limitations articulaires

Rouge : douleurs / **Vert** : troubles neuro-musculaires