



Fiche d'évaluation et de conseils PAMAL réalisée individuellement
Prévention des Accidents et Maladies de l'Appareil Locomoteur

Établissement :

Intervenant : Date :

NOM : Prénom : Sexe : Âge :

1 - Taille :

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)

/3

2 - Poids : **Indice de Masse Corporelle (IMC) :** 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

/3

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

- Fractures avec séquelles
- Entorses ou luxations avec séquelles
- Blessures musculotendineuses avec séquelles
- Affection respiratoire chronique avec traitement permanent
- Insuffisance ou maladie cardiaque avec traitement permanent

/10

4 - Contraintes professionnelles (2 points par croix) :

- Effectuez vous régulièrement des manutentions
- Effectuez vous régulièrement des gestes répétitifs
- Conduisez vous un engin vibrant
- Êtes vous régulièrement soumis à des contraintes de temps

/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 > une semaine 3 - absence > un mois 4 - absence > 3 mois 5

/5

6 - Fumeur : Non : 1 - Nombre d'années/paquet < à 8 : 3 - NAP > à 8 : 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

8 - Ruffié Dickson :

Pouls au repos (P0) après 30 flexions (P1) après une minute de récupération (P2) **Score** $((P1-P0) + 2 (P2-P0))/10 =$

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

/4

9 - Distance coccyx/sol en triple flexion, pieds serrés, talons au sol, bras tendus devant : < 10 cm : 1 / < 20 cm : 2 / < 30 cm : 3

/3

10 - Distance doigt-sol, membres inférieurs tendus :

0cm : 1 - de 1 à 10 cm : 2 - > 11 cm : 3

/3

11 - Distance cumulée pouce D - pouce G en croisant les mains dans le dos :

de 0 à 10cm : 1 - de 10 à 20cm : 2 - plus de 20cm : 3

/3

12 - Marche en dissociation de ceintures + rotation synchronisée de la tête :

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

/3

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

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

/3

14 - Anté - rétroversion du bassin :

Aisée : 1 - maladroite : 2 - impossible : 3

/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

/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

16.1 Les Troubles Musculo squelettique représentent : 1/2 2/3 ou 3/4 des maladies professionnelles en France ?

/2

16.3 Quels sont les risques professionnels de lombosciatique reconnus ?

• Porter des charges lourdes Vrai Faux

• Travailler assis Vrai Faux

• Conduire un engin vibrant (chariot élévateur...) Vrai Faux

/6

16.4 Quels sont les risques de TMS reconnus ?

• Gestes répétitifs Vrai Faux

• Postures prolongées Vrai Faux

• Stress au travail Vrai Faux

/6

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

/2

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

/6

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

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

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

/2

Score Total :

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

Observations et conseils :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SPECIMEN

II Observations morphostatiques, ostéoarticulaires, neuromusculaires et fonctionnelles

Gravité : A P

Pied porteur : D G

Pied d'appel : D G

Main dominante : D G

Œil directeur : D G

Bleu : articulaire / **Rouge** : algies / **vert** : musculotendineux

