



Fiche intervention 9.1

Action d'accompagnement PAMAL* individualisée

(*Prévention des inaptitudes liées aux Affections Mécaniques de l'Appareil Locomoteur)

Contexte :

- La moitié des accidents de travail sont dû à des manutentions ou des accidents de plain pied
- Les 3/4 des maladies professionnelles concernent des affections de l'appareil locomoteur
- Le risque physique et ses conséquences sont donc une préoccupation majeure dans de nombreux secteurs d'activité
- En complément des démarches ergonomiques de prévention qui agissent sur les facteurs de risques environnementaux, Kiné Ouest Prévention propose des actions PAMAL (Prévention des Accidents et Maladies de l'Appareil Locomoteur) destinées à dépister et réduire les facteurs de risques individuels.
- Ces formations d'éducation pour la santé sont proposées, aux salariés volontaires afin de les impliquer dans une démarche participative d'acquisition de savoir faire individuels mais également de propositions collectives d'amélioration des situations à risque.
- Les évaluations à distance de ces actions montrent une réelle application des acquis de la formation par les participants et des bénéfices durables (mieux être au travail, évolutions comportementales..).
- Le protocole PAMAL utilisé pour ces formations a été certifié par Kiné France Prévention. Notre organisme est également titulaire d'une certification ISO 9001 délivré par Bureau Veritas.
- **Les accompagnements individualisés PAMAL** décrits dans la présente fiche sont destinés aux salariés volontaires porteurs de pathologies ou incapacités de l'appareil locomoteur, dans le cadre de reprise après AT longue durée, en mi-temps thérapeutique, prévention d'inaptitude, maintien dans l'emploi...

Objectifs :

- Permettre au bénéficiaire d'acquérir des savoirs, savoirs faire et savoir être lui permettant de mieux contrôler ses pathologies et incapacités de l'appareil locomoteur et de se maintenir dans leur emploi.
- Conseiller l'employeur et le médecin du travail sur les actions à mettre en œuvre pour prévenir d'inaptitude et favoriser le maintien dans l'emploi.

Participants : salarié volontaire, porteur de pathologies ou incapacités de l'appareil locomoteur, dans le cadre de reprise à mi-temps thérapeutique ou après arrêt de longue durée, prévention d'inaptitude, maintien dans l'emploi...

Intervenant : un kinésithérapeute, formateur PAMAL accrédité par Kiné France Prévention

Description de l'intervention :

Séance 1 (15 jours avant la reprise prévue si le salarié est en arrêt)

- Entretien avec le médecin du travail (téléphonique ou physique), transmission (avec l'accord du salarié et sous le sceau du secret médical partagé) d'information et de consignes du médecin au kinésipréventeur.
- Entretien avec le responsable du salarié concerné : présentation de la demande, du contexte, des objectifs et du déroulement de l'intervention, du rôle du responsable (soutien au salarié concerné, libération de temps pour la pratique, accueil bienveillant et essai loyal des mises en application des propositions d'améliorations environnementales).
- Visite de l'unité concernée, observation des locaux, des postes, des équipements/véhicules, des situations de travail « à risque » concernés par l'intervention, prises de vues.
- Évaluation de des facteurs de risques personnels et des antécédents médico-chirurgicaux, à partir d'un questionnaire et d'un entretien semi-directif
- Bilan préventif kiné morpho statique, ostéo-articulaire, neuromusculaire et fonctionnel
- Notions simple sur le fonctionnement de l'appareil locomoteur : échange interactif autour du livret.
- Éducation gestuelle : placement et déplacement des membres inférieurs, alternances des appuis, placement du dos, décompression discale, dégagement abdominal, relâchement des épaules, utilisation de la respiration.

- Prescription et enseignement de mouvements d'échauffement, d'étirement de détente et de récupération, mouvements d'auto traitement et auto rééducation des dysfonctionnements dépistés lors du bilan. Présentation de la fiche d'aide à la pratique et du livret, choix des mouvements avec l'aide du kiné, corrections individualisées.
- Analyse des séquences vidéos réalisées en situation de travail : rapprochement des contraintes/astreintes observables et des pathologies connues ou dépistées, recherche d'amélioration des stratégies posturo-gestuelle personnelles et de réduction du risque environnemental (poste, équipement, organisation du travail..). Report sur les colonnes 1 et 2 de la Fiche Unique des Situations à Risques évoqués
- Objectifs de mise en pratique avant la séance 2 : utilisation de la fiche d'aide à la pratique, pratique des mouvements, réflexion sur les situations à risque en collaboration avec les collègues et le responsable, relecture du livret.
- Restitution de la FASR au responsable du salarié et envoi du bilan individuel au médecin du travail

Séance 2 (le jour de la reprise prévue si le salarié est en arrêt)

- Entretien avec le responsable de l'unité concerné : débriefing du vécu de l'inter-séance et suivi de la FASR.
- Évaluation et réactivation des connaissances acquises à la séance 1 et débriefing des objectifs de l'inter-séance
- Évaluation et réactivation des éducatifs posturo gestuelle : placement et déplacement des membres inférieurs, alternances des appuis, placement du dos, décompression discale, dégagement abdominal, relâchement des épaules, utilisation de la respiration.
- Contrôle et Réactivation des mouvements préventifs : dialogue autour de la fiche d'aide à la pratique et du livret, contrôle des mouvements choisis et prescrits, corrections individualisées.
- Retour sur le poste, recherche d'amélioration des stratégies posturo-gestuelle personnelles et de réduction du risque environnemental (poste, équipement, organisation du travail..). Report des propositions sur la colonne 3 de la Fiche Unique des Situations à Risques
- Objectifs de mise en pratique avant la séance 3 (si nécessaire) ou pour les mois à venir : utilisation de la fiche d'aide à la pratique, pratique des mouvements, échange sur les propositions d'amélioration des situations à risque avec les collègues et le responsable, relecture du livret
- Restitution au responsable du salarié des modifications apportées à la FASR

Séance 3 (15 jours après la reprise si le salarié était en arrêt)

- Évaluation et réactivation des connaissances acquises à la séance 2 et débriefing des objectifs de l'inter-séance
- Évaluation et réactivation des éducatifs posturo gestuelle : placement et déplacement des membres inférieurs, alternances des appuis, placement du dos, décompression discale, dégagement abdominal, relâchement des épaules, utilisation de la respiration.
- Réactivation Gym Santé Kiné : dialogue autour de la fiche d'aide à la pratique et du livret, contrôle des mouvements choisis et prescrits, corrections individualisées.
- Retour sur le poste, si possible avec le responsable, validation des propositions de réduction du risque environnemental (poste, équipement, organisation du travail..). Mise à jour de la Fiche Unique des Situations à Risques et transmission aux salariés avec consignes concernant la colonne suivie
- Objectifs de mise en pratique pour les mois à venir : utilisation de la fiche d'aide à la pratique, pratique des mouvements, suivi des propositions d'amélioration des situations à risque avec les collègues et le responsable, consultations et traitement recommandés..

A l'issue de la mission

- Transmission au médecin du travail du bilan individuel et des recommandations kinés
- Transmission au responsable de l'unité d'une fiche recommandation sur les actions complémentaires à mettre en place

Moyens logistiques à prévoir :

- Une salle de 15 m2 minimum, confidentielle, 1 table, 2 chaises.
- un PC, un caméscope et un tapis de gym apporté par le kiné.
- Accès aux locaux professionnels, postes de travail, équipement et outils habituellement utilisés par le salarié.

Supports éducatifs et documents d'évaluation utilisés par l'intervenant et remis aux bénéficiaires :

- 1 Fiche bilan conseil individuelle PAMAL
- 1 livret PAMAL (A5, 40 pages couleur) par participant.
- Photos et vidéos réalisées pendant la visite préparatoire