

## JOURNÉE PERFECTIONNEMENT PROFESSIONNEL DE L'ACDQ

*Une heure de formation équivaut à une unité d'éducation continue*

Ce cours est destiné aux dentistes, hygiénistes et assistantes dentaires

**LE VENDREDI 3 AVRIL 2020**

**8h30 – 16h30**

**Hôtel Delta, 2685 King Ouest, Sherbrooke**

**Sujet :** Travailler sans mal ! Soignez votre posture en cabinet dentaire.

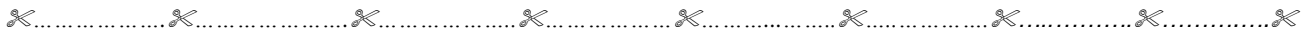
**Conférencière :** Mme Rose-Ange Proteau, ergonome.

Des notions d'anatomie et de physiologie seront présentées pour permettre aux participants de comprendre quelles sont les postures à risque et comment les corriger. Tout le long de la formation, les participants seront amenés à mettre à jour leurs connaissances en matière d'anatomie et de physiologie; à se questionner sur les effets de leurs postures actuelles au travail; à comparer leur situation et leur croyances à celles des autres participants; à comprendre l'influence des méthodes sur leurs postures au travail; à mesurer l'importance des appuis-coudes mobiles pour le dentiste et l'hygiéniste et de l'appui thoracique élargi pour l'assistante.

Sommaire du cours : Problématique des TMS en cabinet dentaire et état de la situation. Les facteurs de risque pour le cou, le haut et le bas du dos, les épaules et les hanches. Notions d'ergonomies pour les coudes, les poignets et les mains.

Solution pour diminuer les TMS au cabinet dentaire : Méthodes, équipement et environnement. Pratique de mouvements simples favorisant la récupération musculaire.

Objectifs généraux : Comprendre comment les postures et les méthodes de travail imposent des contraintes aux muscles et aux articulations. Évaluer vos postures au travail. Reconnaître les contraintes ergonomiques œil-tâche. Mesurer les **angles** de flexion de votre cou, de votre dos et de vos avant-bras. Découvrir de l'équipement et des méthodes de travail plus sécuritaires. Apprendre des façons ergonomiques d'organiser les salles de traitement. Pratiquer des mouvements simples favorisant la récupération musculaire.



### BILLET RÉPONSE – JOURNÉE PERFECTIONNEMENT DE L'ACDQ – 3 AVRIL 2020 – HÔTEL DELTA

Veillez confirmer votre présence **AVANT le 26 MARS** en communiquant avec Pauline :

Tél. : 819 578-7007 - Courriel [sdepauline@sympatico.ca](mailto:sdepauline@sympatico.ca) ou par la poste à:

Conférence SDE, 91, rue Peel, bureau 100, Sherbrooke J1H 4J9

NOM DE LA CLINIQUE : \_\_\_\_\_ Tél. \_\_\_\_\_

DENTISTE(S) PRÉSENT(S) : \_\_\_\_\_

PERSONNEL DENTAIRE \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Veuillez prendre note qu'aucun repas n'est fourni sur place et que la période du dîner est libre (12h-13h30)
- Consultez régulièrement notre site Internet pour connaître les modifications possibles au calendrier.