



LES CONSEILS
PRÉVENTION

du *Sstrn*⁺

VOS MAINS SONT FRAGILES

PROTÉGEZ-LES !

LA MAIN

UNE ANATOMIE COMPLEXE ET FRAGILE

15 muscles

- ▲ Couverture des os et ligaments
- ◎ Mobilité et souplesse de la main

De puissants ligaments

- ▲ Lien entre les os
- ◎ Maintien des nombreuses articulations et agilité des mains

Des tendons

- ▲ Extrémité des muscles
- ◎ Transmission des mouvements

La peau

- ▲ Tissu composé de l'épiderme et du derme
- ◎ Enveloppe protectrice, souple et résistante

27 os

- Huit os du carpe
- Cinq os du métacarpe
- Quatorze phalanges

Circuit sanguin

La main est également irriguée jusqu'à l'extrémité des doigts par des vaisseaux sanguins (artères et veines).

Un système de nerfs

- ▲ Ramification de la base du poignet en remontant jusque dans les doigts et se terminant par de petits faisceaux
- ◎ Mouvements très précis et perception sensitive très fine

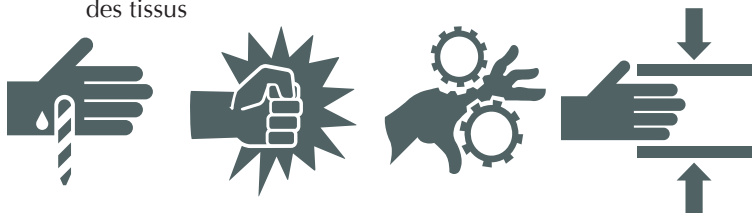
LES RISQUES

LA MAIN EN DANGER

Organe aux fonctions multiples, la main est fréquemment en situation dangereuse.

LES RISQUES MÉCANIQUES

- Utilisation de machines ou d'outils transperçants et coupants
- Écrasements
- Vibrations, coups, microtraumatismes répétés
- Accident avec une bague, entraînant un arrachement des tissus



LES RISQUES THERMIQUES

- Chaleur
- Froid
- Électricité
- Rayonnement (ex : soudure)



LA PEAU EST FINE ET FRAGILE

- La peau n'est pas une barrière de protection.
- L'épaisseur de la peau varie environ entre 0,5 mm (dos de la main) à 2 mm (paume de la main).
- Les os, tendons, muscles, nerfs et vaisseaux sont superficiels, situés juste sous la peau et donc facilement endommageables.
- **Protégez vos mains !**

45% des accidents du travail touchent les mains.

LES RISQUES CHIMIQUES

- > Produit corrosif
- > Produit allergisant...



LES RISQUES INFECTIEUX

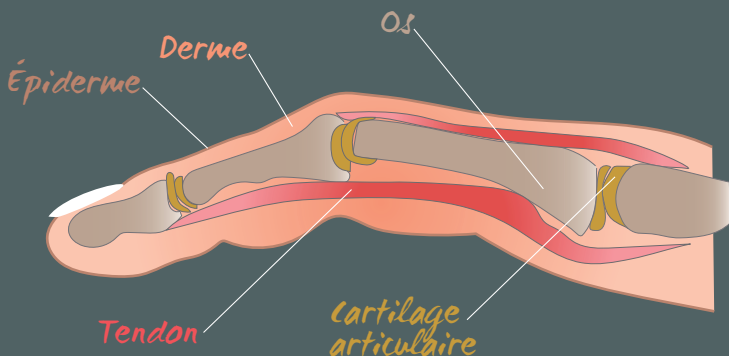
- > Morsure
- > Plaie ou fracture ouverte

AUTRES PATHOLOGIES

Tendinites, syndrome du canal carpien, arthrose, syndrome de Raynaud... peuvent apparaître ou s'aggraver en cas de contraintes répétées (gestes répétitifs, vibrations, microtraumatismes...), en association avec d'autres facteurs liés à l'organisation du travail. Certaines peuvent être reconnues en maladie professionnelle.



Le syndrome du canal carpien est la première maladie professionnelle déclarée en France.



LA MAIN EST FRAGILE

PRÉVENTION PROTECTION HYGIÈNE

PRÉVENTION

- Agir sans précipitation.
- Utiliser un outil adapté, de préférence un outil mécanique à un outil manuel.

IMPORTANT :

Pour éviter les microtraumatismes, fractures, arthrose... utiliser des outils adaptés au lieu du tranchant de la main (coté opposé au pouce) ou du coup de poing.

- Porter des protections adaptées, même pour des actions de courte durée.
- Respecter les consignes de sécurité de l'entreprise.

PROTECTION

- Utiliser le bon gant :
 - adapté au risque, assurant **confort** pour qu'il soit porté facilement et **dextérité** pour qu'il n'augmente pas les contraintes,
 - de la bonne taille,
 - en bon état.
- Laver et sécher les mains avant et après le port des gants.

L'utilisation d'une crème barrière ne remplace pas les gants de protection.

HYGIÈNE

- Utiliser des produits doux et appropriés aux salissures (ex. savon à microbilles pour les garages).
- Se sécher les mains de préférence avec un essuie main en distributeur (textile ou papier). Éviter la serviette commune.
- Utiliser un produit hydratant en cas de lavage fréquent des mains.

*Savez-vous si votre vaccin antitétanique est à jour ?
Parlez-en à votre médecin.*

ACCIDENT CONDUITE À TENIR

EN CAS DE BRÛLURE

Mettre la main sous l'eau froide pendant 10 minutes.



EN CAS DE PLAIE BÉNIGNE

- Nettoyer avec un désinfectant non coloré.
- Recouvrir la plaie avec une compresse en attendant l'avis d'un spécialiste.



EN CAS DE PLAIE PROFONDE

- Ne pas retirer les corps étrangers.
- Surélever la main pour éviter le saignement.
- Poser un pansement compressif sans faire de garrot.



EN CAS D'AMPUTATION

Rassembler tous les segments amputés dans un linge propre posé éventuellement sur un sac plastique avec des glaçons et de l'eau pour une température supérieure à 0 degré .



- Ne négligez jamais un traumatisme de la main.
- N'hésitez pas à demander un avis compétent.
- Notez le numéro de la clinique de la main la plus proche sur les consignes de sécurité.



PORTEZ VOS GANTS !

À chaque danger correspond un type de gants.

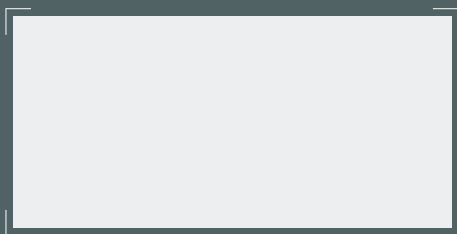
QUI CONTACTER ?

SAMU : composez le 15 ou 112
Pompiers : composez le 18

L'Institut de la Main Nantes Atlantique
Boulevard Charles Gautier 44800 Saint-Herblain
Accueil : 02 51 84 88 84
Urgences : 02 51 84 88 88
www.clinique-main-nantes.org



Plus d'information
sur notre site internet



sstrn.fr



[sstrn44](https://www.linkedin.com/company/sstrn44)



[sstrn_44](https://www.instagram.com/sstrn_44)



[@sstrn44](https://www.youtube.com/channel/UCsstrn44)



[#Masantéautaf](https://www.tiktok.com/hashtag/Masantéautaf)



ClimatePartner
climatiquement neutre

© SSTRN - Toute reproduction, même partielle, est interdite. Document réalisé par la direction de la communication et les professionnels du SSTRN 2018/09 | Code article : sstrn-ds037 | Crédits photo : © Jeremy, Rostislav Sedlacek, natbasil, T. Michel, Piktoworld, teracronte - Fotolia.com