

AGIR AU QUOTIDIEN

Penser à :

Faire toujours **chaque geste dans la position la moins contraignante pour les muscles les plus sollicités** : ne pas tirer mais plutôt pousser un chariot...

Effectuer des mouvements souples plutôt que saccadés : **ne pas forcer**.

Alterner les tâches dans la mesure du possible.

Des exercices d'échauffement sont souvent utiles avant un effort important.

Pratiquer une activité physique régulière est bénéfique pour entretenir une musculature et une souplesse articulaire ou se muscler ET s'assouplir.

Boire suffisamment d'eau.

Prévoir une formation « gestes et postures »

LES ACTIONS DE VOTRE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL

- Assurer un **suivi médical adapté**
- Etudier** votre poste de travail
- Emettre des propositions **d'aménagement de votre poste**
- Animer des **séances collectives d'éducation santé**



Pour vous conseiller

Votre médecin du travail et son équipe pluridisciplinaire : assistant, infirmier et préventeur

Pour en savoir plus

- Site web : astia.fr

ASTIA

VOTRE PARTENAIRE SANTÉ-TRAVAIL

Siège social : 8/10 rue des 36 Ponts - 31400 Toulouse

Tél. : 05 62 13 15 51



Prévenir les TMS (Troubles Musculo Squelettiques)



ASTIA

VOTRE PARTENAIRE SANTÉ-TRAVAIL

Janvier 2018

Les Troubles Musculo-Squelettiques constituent la 1^{ère} cause des maladies professionnelles en France et représentent environ 85% des maladies professionnelles (Source ANACT).

Ce sont des affections douloureuses et invalidantes, liées à une sollicitation répétée d'une articulation, d'un muscle ou d'un tendon, sans récupération suffisante (déséquilibre entre la capacité physique du corps et les sollicitations/contraintes auxquelles il est exposé).

Ces troubles augmentent avec l'âge et sont plus fréquents au delà de 45 ans

Ils proviennent de la combinaison de multiples causes :

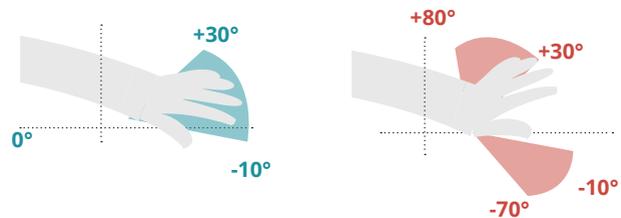
- **Facteurs individuels** : Age, sexe, état de santé
- **Facteurs biomécaniques** : Répétition de gestes, efforts et port de charge, positions pénibles ou inadaptées...
- **Facteurs organisationnels** : Charge de travail, objectifs à atteindre, rythme de travail
- **Facteurs psychosociaux / Perception du travail** : monotonie, insatisfaction, manque de reconnaissance

PREVENIR LES TMS : Eviter les mouvements dangereux

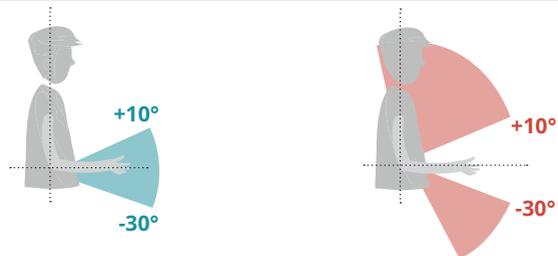
LE COU



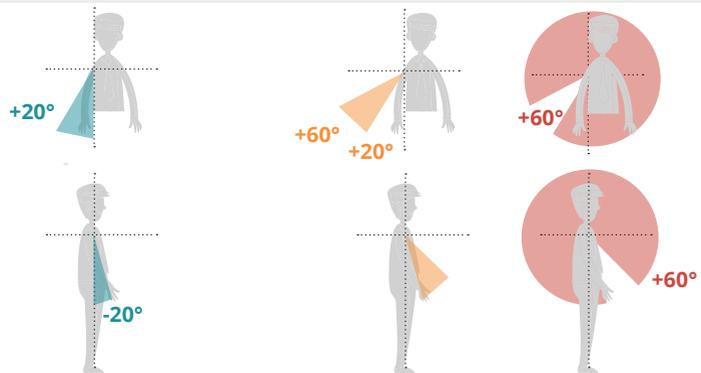
LE POIGNET



LE COUDE



L'ÉPAULE



LES POSTES EXPOSÉS

- La grande distribution
- Les métiers de la vente
- Les services de nettoyage
- Le secteur sanitaire et social
- Le secteur restauration et hôtellerie ...

La façon de prendre une charge influe fortement sur les contraintes :



LOCALISATION DES PRINCIPAUX TMS



- Lombalgies
- Cervicalgies
- Douleurs articulaires des membres supérieurs et du genou
- Tendinites
- Syndrome du canal carpien

