

## LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES (TMS)

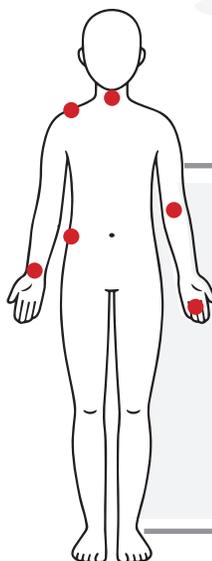
En effectuant vos tâches quotidiennes au travail, vous êtes à risque de développer des troubles musculosquelettiques (TMS).

### Définition des TMS

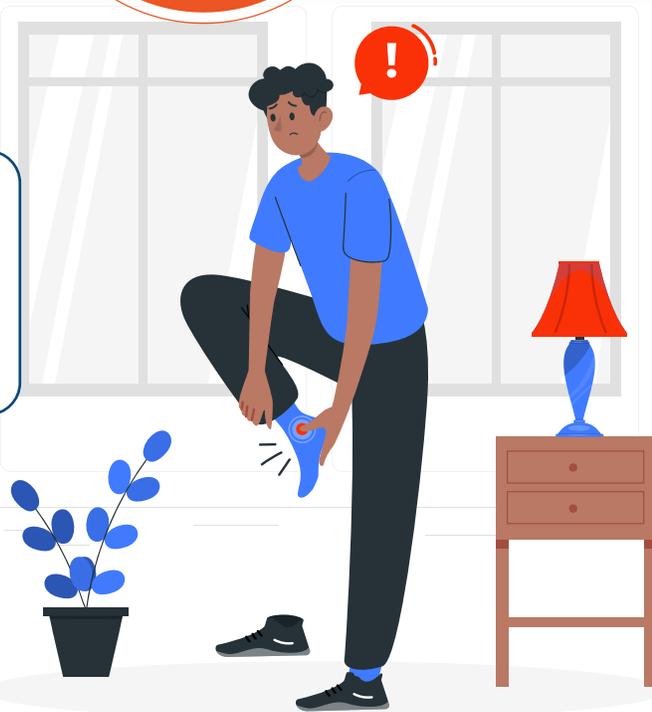
Les TMS regroupent l'ensemble des blessures qui affectent les articulations, les muscles, les tendons, les ligaments, les cartilages et parfois les nerfs. Ces blessures sont généralement causées par une trop grande sollicitation des tissus mous, lorsque l'exigence d'un travail dépasse la capacité d'adaptation des tissus.

### Premiers signes et symptômes des TMS

- Douleur à une articulation (en mouvement et au repos)
- Inconfort à une articulation
- Raideur articulaire
- Fatigue localisée (diminution de l'endurance et de la force musculaire)
- Diminution de l'amplitude des mouvements, allant jusqu'à l'impossibilité de bouger
- Enflure
- Engourdissements
- Augmentation de la sensibilité



RAPPEL  
DES MESURES  
PRÉVENTIVES



### Parties du corps les plus souvent affectées

- Les mains
- Les poignets
- Les coudes
- Les épaules
- Le cou
- Le dos



## Quels sont les principaux facteurs qui contribuent à l'apparition des TMS et comment pouvez-vous les prévenir?

1

### SITUATIONS QUI SURVIENNENT AU QUOTIDIEN DANS LE TRAVAIL

(postures contraignantes, mouvements répétitifs, etc.)

#### Mesures de prévention :

- Utiliser le matériel approprié et de la bonne façon pour effectuer les tâches ;
- Diminuer les mouvements répétitifs en alternant avec vos deux bras ;
- Déclarer les situations à risque à votre employeur et proposer des mesures correctives/préventives pour éviter que le risque se reproduise.

2

### DOULEURS À LA SUITE D'UN EFFORT EXCESSIF OU SOUDAIN

#### Mesure de prévention :

- Lorsque vous le pouvez, faire des étirements avant le début du quart de travail ou pendant les pauses peut diminuer le risque de subir une blessure de nature musculosquelettique.

3

### MAUVAISES HABITUDES DE VIE

#### Mesures de prévention :

- **Bien dormir** : tout commence par une bonne récupération pendant les périodes de sommeil.
- **Bien déjeuner** : manger en se levant permet de recharger son corps et son esprit en énergie avant de démarrer la journée.
- **Bien s'alimenter toute la journée** : Savourer des aliments nutritifs comme des fruits et légumes, des aliments à grains entiers et des aliments riches en protéines.
- **Être physiquement actif** : Bouger régulièrement et ce, même à l'extérieur du travail.

4

### ADOPTER DE MAUVAISES POSTURES

#### Mesures de prévention :

Corriger la façon de se positionner, autant au travail qu'à la maison.

Par exemple :

- Plier les genoux lorsque vous soulevez une charge ;
- Ajuster son siège lors des déplacements en voiture ;
- Ajuster la hauteur de son écran ou de sa tablette ;
- S'asseoir en accotant bien son dos sur le banc ou sur la chaise en mangeant.

