

LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES (TMS)

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

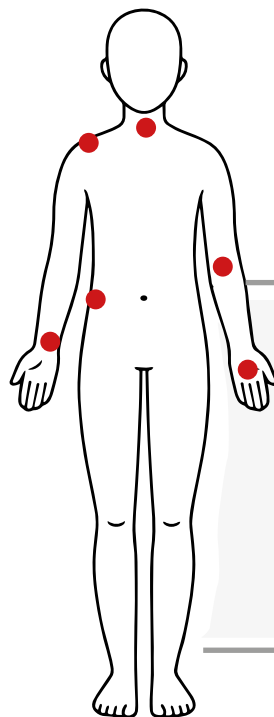
**RAPPEL
DES MESURES
PRÉVENTIVES**

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.

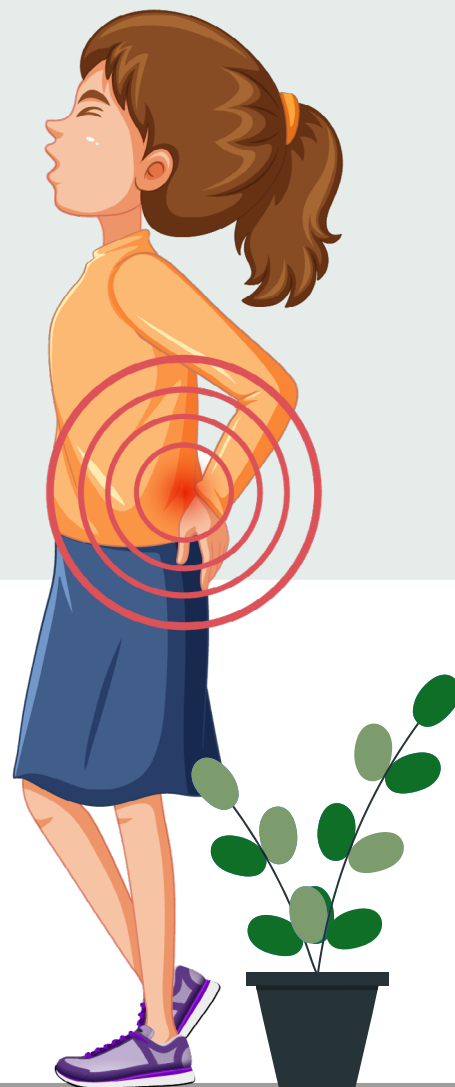
Premiers signes et symptômes des TMS

- ➔ 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



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 les prévenir?

1

SITUATIONS FRÉQUENTES DANS LE TRAVAIL

(postures contraignantes, mouvements répétés, efforts physiques, etc.)

Mesures de prévention :

- Utiliser le matériel approprié et s'assurer de l'employer correctement;
- Alternier les tâches lorsque possible afin de réduire les mouvements répétés;
- Répartir les efforts entre les deux bras et varier les positions de travail;
- Prendre les micro-pauses nécessaires pour permettre aux muscles de récupérer.

2

DOULEURS À LA SUITE D'UN EFFORT EXCESSIF OU SOUDAIN

Mesures de prévention :

- Éviter les efforts brusques et demander de l'aide lorsque la tâche est trop exigeante;
- Évaluer la charge ou la situation avant d'entreprendre une manipulation;
- Utiliser les aides techniques et les équipements mis à votre disposition;
- Lorsque vous le pouvez, effectuer quelques étirements avant le début du quart de travail ou pendant les pauses peut contribuer à réduire le risque de blessure musculosquelettique.

3

MAUVAISES HABITUDES DE VIE

Mesures de prévention :

- **Bien dormir** : une bonne récupération favorise le repos des muscles et du corps;
- **Bien déjeuner** : manger au réveil permet de refaire le plein d'énergie avant de commencer la journée;
- **Maintenir une alimentation équilibrée** : privilégier les fruits et légumes, les produits céréaliers à grains entiers et les aliments riches en protéines;
- **Être physiquement actif** : bouger régulièrement, au travail comme à l'extérieur, aide à maintenir une bonne condition physique.

4

ADOPTER DE MAUVAISES POSTURES

Mesures de prévention :

Corriger sa posture, 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;
- Régler la hauteur de votre écran ou de votre tablette afin de maintenir une posture confortable;
- S'asseoir en appuyant le dos contre le dossier de la chaise lorsque vous mangez ou effectuez une tâche assise.

Ce «Flash Prévention» est également présenté sous forme de capsule vidéo. Pour visionner la capsule, **cliquez ici**.