

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 adaptée.**

Les leviers d'actions

- **Conception et aménagement du travail** : bâtiment, atelier, poste.
- **Aide technique** : mise en hauteur, chariots, manipulation de charge.
- **Organisation** : autonomie, marges de manoeuvre, travail en équipe.
- **Apprentissage** : intégration, tutoral.

Les actions de votre service de santé au travail (comprises dans votre cotisation)

- Assurer un **suivi médical adapté**.
- **Étudier** votre poste de travail : matériel, aménagement/ environnement, organisation.
- Émettre des propositions d'**aménagement de votre poste**.
- **Accompagner** des projets de réaménagement et de conception pour intégrer la prévention de ce risque.
- Animer des **séances collectives** d'éducation santé/ **sensibilisations** (Atelier TMS).



N'hésitez pas à nous contacter !

- 📧 Par Mail : info@smti82.fr
- ✉ Par courrier : **SMTI 82**
80 avenue Gambetta
82000 Montauban
- ☎ Par téléphone : 05.63.21.44.00



service de santé en milieu de travail interentreprises de Tarn-et-Garonne

smti

Les Troubles Musculo-Squelettiques

Apprenez à Prévenir les TMS



Chiffres clés



Que sont les TMS ?

Le travail ne nuit pas directement à la santé des salariés mais il peut engendrer des troubles si les conditions de travail ne sont pas adaptées.

Les Troubles Musculo-Squelettiques constituent la 1^{ère} cause des maladies professionnelles en France.

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.

Quelles sont les causes ?

- **Facteurs individuels** : Âge, sexe, tabagisme, 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.
- **Facteurs d'ambiance physique (facteurs aggravants)** : éclairage insuffisant, vibrations, froid, bruit.

Les principaux TMS



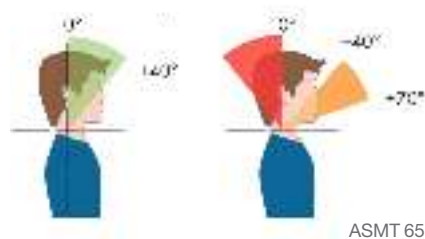
- Pathologies lombaires
- Douleurs articulaires des membres supérieurs et du genou
- Tendinites
- Syndrome du canal carpien

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

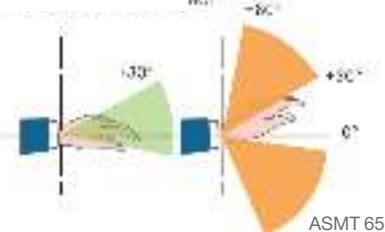


Éviter les mouvements excessifs

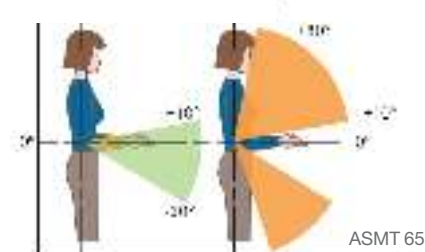
LE COU



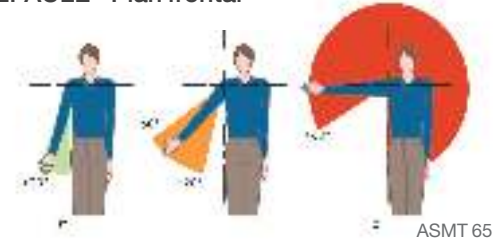
LE POIGNET



LE COUDE



L'ÉPAULE - Plan frontal



L'ÉPAULE - Plan sagittal



- zone confortable/peu d'efforts
- zone de confort modéré
- zone inconfortable à éviter