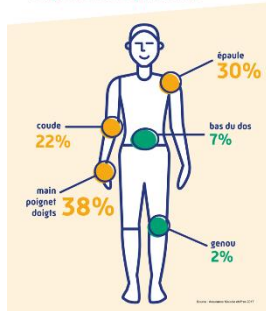


# LES TROUBLES MUSCULOQUELETTIQUES

Les parties du corps  
les plus touchées par les TMS



Cela se manifeste par des douleurs et des gênes dans les mouvements qui peuvent entraîner une incapacité au travail et dans la vie quotidienne. L'expression « troubles musculosquelettiques » ou TMS regroupe un ensemble de maladies localisées au niveau des articulations : poignets, coudes épaules, rachis ou encore genoux.

*Aujourd'hui, 87% des maladies professionnelles sont causées par des troubles musculosquelettiques. 45 % des TMS entraînent des séquelles lourdes, comme des incapacités permanentes*

## Comment se manifestent-ils ?

### De la douleur...

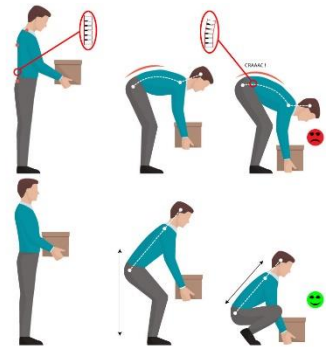
- Fatigue
- Difficulté à réaliser certains gestes
- Douleur au niveau de la partie du corps affectée

Ils peuvent se traduire par des lésions aux tendons, aux muscles ou aux nerfs.

### Au handicap...

- Incapacité temporaire ou permanente
- Impossibilité d'exercer certaines tâches

Dans les cas les plus extrêmes, elles peuvent se traduire par une inaptitude au poste, ou par un handicap qui s'exprime aussi bien au travail que dans la vie personnelle.



## Les principales causes des TMS :

### Biomécanique

- ▶ Vous adoptez une mauvaise posture de travail
- ▶ Vous effectuez des gestes répétés

- ▶ Vous ne faites pas attention à votre corps, vous lui en demandez souvent plus qu'il ne peut !
- ▶ Vous ne ménagez pas assez vos efforts

### Environnemental

- ▶ Vous sous estimez le poids d'un objet.
- ▶ Les chocs, les vibrations d'un outil

- ▶ Les conditions climatiques (le froid par exemple)

### Organisationnel

- ▶ Vous vous dépêchez de terminer un chantier

- ▶ Les cadences imposées

### Psychosociaux

- ▶ L'insatisfaction au travail

- ▶ La pression du temps

## Se soulager au quotidien :

- Pour porter une charge, plier les genoux et non le dos,
- Utiliser dès que possible les engins de manutention,
- N'infligez pas de tensions à votre colonne vertébrale,
- Favoriser le marchepied pour attraper un objet en hauteur
- Ayez une bonne prise en main et porter la charge près de vous,
- Dormez confortablement,
- Portez à plusieurs si nécessaire,
- Chaussez-vous convenablement.
- Pratiquez du sport !



## SANTÉ

Lutter contre le mal de dos et les troubles musculosquelettiques (TMS)

