

Mars 2023

Lutter contre les troubles musculosquelettiques



Les troubles musculosquelettiques se manifestent progressivement par des douleurs et des gênes dans les mouvements. Sans prévention cela peut entraîner à terme une incapacité au travail et dans la vie quotidienne.

Les causes

Biomécaniques

- Forte répétitivité des gestes
- Port de charges lourdes
- Gestes précis et fins
- Postures inconfortables

Organisationnelles

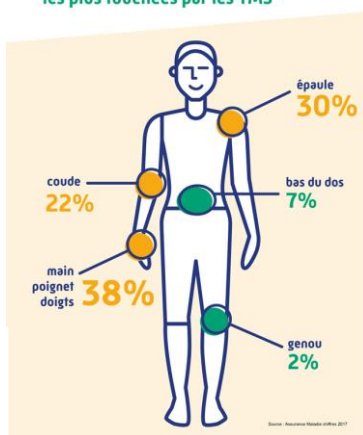
- La pression pour terminer un chantier
- La cadence imposée

Psychosociales

- La pression
- L'insatisfaction



Les parties du corps les plus touchées par les TMS



Les bons gestes à adopter

Eviter les répétitions en alternant les tâches, de rester trop longtemps dans la même posture et les efforts excessifs ;
Réduire la durée de l'activité ;
Prendre des pauses quand cela est nécessaire ;
Plier les genoux ;
Utiliser le marchepied
Favoriser les engins de manutention ;
Pratiquer du sport ;
 Ne pas **surestimer** sa force.



LES TMS PENSEZ-Y AUJOURD'HUI POUR NE PAS SOUFFRIR DEMAIN.

À qui en parler ?

- Au responsable hiérarchique
- Au service RH
- Médecin

Dès les premiers symptômes (douleur, raideur), il est important d'en parler et de ne pas rester seul face à un trouble musculosquelettique. La douleur et la gêne ne feront qu'augmenter dans le temps.



SANTÉ

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

