



COMMENT LES PRÉVENIR ?

FAVORISER LES POSTURES NEUTRES, RÉDUIRE LES EFFORTS :

- Adapter la hauteur du plan de travail
- Aménager les postes de manutention
- Utiliser des techniques de manutention adéquates

Horaires, répartition
des tâches, cadences

Outils, équipements,
tâches, produits, mobilier...

Bruit, éclairage,
température



© haritza 05 59 57 10 57 - avril 2024



PRINCIPAUX MOYENS DE PREVENTION DES TMS

- Varier la tâche et prendre des micro-pauses
- Aménager les postes de travail dans les zones de confort
- Choisir la hauteur de rangement en fonction du poids du matériel
- Optimiser l'éclairage selon les tâches

LE SAVIEZ-VOUS ?

**Votre service de santé
au travail peut
vous aider dans la
prévention des TMS,
parlez-en avec
votre médecin
du travail.**



SIMETRA

Bâtiment le Récif - 26 Allée Marie Politzer 64200 BIARRITZ

Tél. 05 59 58 38 80 • www.simetra.fr

ASSOCIATION LOI 1901. SIRET 782 258 214 000 58 - N° TVA INTRACOMMUNAUTAIRE FR 13 782 258 214 • APE 8621 Z



Bursite

Syndrome du canal carpien

Epicondylite "tennis elbow"

Maux de dos



TMS

LES

TROUBLES

MUSCULOSQUELETTIQUES



SIMETRA

LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

Les TMS regroupent une quinzaine de maladies professionnelles actuellement reconnues, qui affectent les muscles, les tendons et les nerfs des membres supérieurs (cou, épaule, coude, poignet, main) et inférieurs (genoux, cheville, pied) et la colonne vertébrale.

TOUS LES SEGMENTS CORPORELS PERMETTANT À L'HOMME DE SE MOUVOIR ET DE TRAVAILLER SONT DONC CONCERNÉS

Frottement, inflammation, compression sont les principaux mécanismes physiopathologiques.

COMMENT SE DÉVELOPPE UN TMS ?

1re étape : la douleur se manifeste durant le travail

- Elle disparaît à l'arrêt du travail
- Cette étape peut durer plusieurs semaines
- Cet état est réversible

Signal d'alarme, vous devez agir

2e étape : la douleur persiste après le travail

- Capacités de travail réduites
- Cette étape peut durer des mois
- Cet état est réversible

C'est souvent à ce moment que les gens consultent

3e étape : la douleur persiste au repos

- La douleur dérange le sommeil
- Les activités de la vie courante sont perturbées
- Cette étape peut durer des mois voire des années
- Séquelles possibles.

IL Y A UN RISQUE ÉLEVÉ D'ABSENCE PROLONGÉE AU TRAVAIL



LES SIGNES ET LES SYMPTÔMES LES PLUS FRÉQUENTS

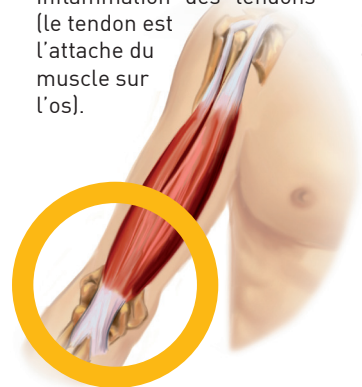
- Douleurs lors des mouvements ou au toucher
- Réduction de l'amplitude des mouvements
- Inconfort
- Rougeur
- Enflure
- Chaleur

Les TMS peuvent être causés, aggravés ou accélérés par le travail.

EXEMPLES DE TMS

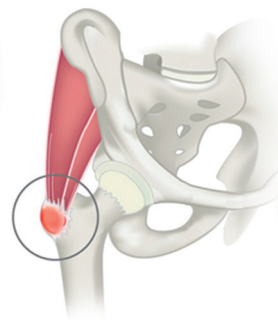
LA TENDINITE

Inflammation des tendons (le tendon est l'attache du muscle sur l'os).



LA BURSITE

Inflammation de la bourse qui est généralement consécutive à l'inflammation du tendon.



LA TÉNOSYNOVITE

Inflammation de la gaine synoviale. La gaine synoviale protège les tendons contre un frottement excessif.

LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

L'articulation du poignet est constituée de plusieurs os que l'on appelle les carpes. Ces os forment une cavité appelée le canal carpien.



FACTEURS DE RISQUE

ENSEMBLE DES CONDITIONS DE VOTRE SITUATION DE TRAVAIL POUVANT FAVORISER L'APPARITION DES TMS



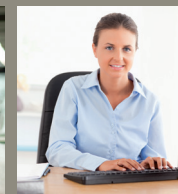
Posture contraignante



Vibrations



Répétition



Travail statique



Facteurs psychosociaux

La durée, la fréquence et l'intensité déterminent la GRAVITÉ des facteurs de risque