

PREVENTION DES TMS



- Les Troubles Musculosquelettiques (TMS) constituent un enjeu en Santé au Travail.
- En France, les TMS sont la première cause de reconnaissance de Maladie Professionnelle (MP).

QUELQUES CHIFFRES

	MP	Tableau 57
• 2005	41.347	28.278
• 2006	42.306	29.379
• 2007	43.382	30.968
• 2008	45.411	33.682
• 2009	49.341	37.728

source INRS

- Les troubles musculo-squelettiques (TMS) désignent un ensemble d'atteintes douloureuses des muscles, des tendons et/ou des nerfs.
- Les TMS concernent toutes les parties du corps qui permettent à l'homme de bouger et de travailler.

Les articulations les plus touchées sont :

➤ **Le dos dans son ensemble**

➤ **Les épaules**

➤ **Les coudes**

➤ **Les poignets**



Les principaux facteurs aggravants :

- Les gestes répétitifs
- Les mauvaises postures
- Les postures maintenues
- Le travail en force ou en finesse
- Les vibrations
- Les cadences
- La chaleur et le froid
- La déshydratation
- Les déséquilibres musculaires
- Le stress

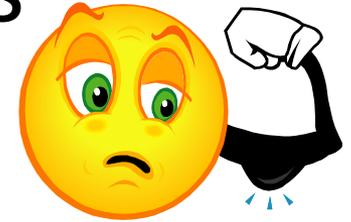


- Considérons les heures de travail comme des heures de sport.
- Echauffons nous avant de commencer et étirons nous à la fin de notre temps de travail.
- Apprenons des exercices d'étirement à pratiquer pendant le temps de travail.



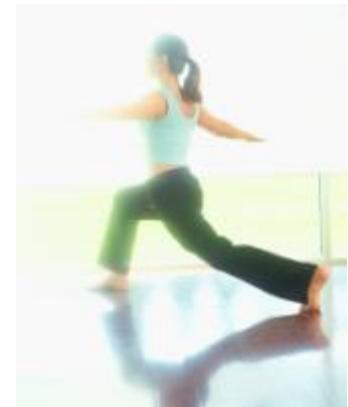


Pratiquons les étirements afin de



- ✓ Favoriser la récupération musculaire et augmenter la circulation sanguine
- ✓ Augmenter l'élasticité musculaire, la souplesse
- ✓ Diminuer les dérangements articulaires
- ✓ Augmenter le rendement du muscle à l'effort
- ✓ Améliorer la proprioception (perception du corps dans l'espace)
- ✓ Procurer un effet antalgique
- ✓ Diminuer le risque d'incidents et d'accidents musculo-tendineux et ostéoarticulaires

- Les exercices ne doivent provoquer ni essoufflement, ni contracture, ni douleur.
- Ils doivent être effectués lentement, sans brutalité, sans esprit de compétition.
- Il est conseillé de les pratiquer régulièrement.
- La respiration doit être calme et profonde.



Soulager les douleurs de dos



- Particularités du bas du dos :
 - Les vertèbres sont séparées les unes des autres par un disque intervertébral qui a pour rôle d'amortir les contraintes.
 - La posture assise prolongée, le piétinement et le port de charges dans de mauvaises postures entraînent une usure des derniers disques lombaires.

Hydratation

- Boire environ 1,5 à 2 litres d'eau par jour
- Boire régulièrement en petite quantité
- Boire une eau à température ambiante

Cet exercice est indispensable si vous êtes sujet aux :

- Tendinites
- Douleurs musculaires
- Crampes
- Courbatures





Bilan dentaire



- Faire régulièrement un bilan chez votre dentiste
- Les dents sensibles au chaud et au froid nécessitent de faire un contrôle
- La carie dentaire entretient la tendinite

De plus:

- La carie peut entraîner un problème d'occlusion dentaire
- Le fonctionnement des mâchoires peut avoir des répercussions articulaires et/ou musculaires

ATTENTION

LA MANUTENTION



Respiration abdominale

- A l'inspiration: gonfler le ventre et relâcher les épaules
- A l'expiration : rentrer le ventre
- Réaliser cet exercice sur une quinzaine de cycles respiratoires
- Il est préférable d'inspirer par le nez et de souffler par la bouche

Bascule du bassin

- Creuser le bas du dos en inspirant
- Arrondir le bas du dos en expirant
- Réaliser une dizaine de mouvements

Cet exercice est indispensable si vous êtes sujet aux :

- Douleurs lombaires
- Lumbago
- Sciatiques et cruralgies



Etirement du piriforme en position assise

- Amener le genou vers l'épaule opposée
- Creuser le bas du dos
- Maintenir la position 1 minute par côté

Cet exercice est indispensable si vous êtes sujet aux :

- Douleurs lombaires
- Douleurs dans la fesse (sciatalgies)



S. MORANA AISMT13 18/01/2010

Etirement du piriforme en position allongée

- Positionner la cheville sur le genou opposé
- Décoller le pied du sol en attrapant le genou
- Placer un coussin sous la tête si nécessaire
- Maintenir la position 1 minute par côté

Cet exercice est indispensable si vous êtes sujet aux :

- Douleurs lombaires
- Douleurs dans la fesse (sciatalgies)



Drainage du psoas iliaque

- Amener le talon au niveau du genou opposé
- Positionner la hanche en rotation externe
- Lever le bras opposé
- Maintenir la position 1 minute par côté

Cet exercice est indispensable si vous êtes sujet aux :

- Douleurs lombaires
- Lumbago



Etirement du psoas iliaque

- Position de fente avant
- Amener la hanche vers l'avant et le bas
- Maintenir la position 30 secondes par côté

Cet exercice est indispensable si vous êtes sujet aux :

➤ Douleurs lombaires



S. MORANA AISMI13 18/01/2010

Automassage de la voûte plantaire

- Position debout
- Rouler le pied sur une balle du talon jusqu'à l'avant du pied
- Répéter le mouvement pendant 1 minute pour chaque pied

Cet exercice est indispensable si vous êtes sujet aux :

- Douleurs lombaires
- Douleurs et/ou lourdeurs de jambes



Renforcement des quadriceps

- En appui contre un mur
- Maintenir la position assis sans chaise pendant 2 minutes

Cet exercice est indispensable si vous êtes sujet aux :

➤ Faiblesses musculaires des jambes



Les muscles des jambes
doivent impérativement
être entretenus en force et
en souplesse afin de
préserver le dos dans la
manutention des charges

Etirement des quadriceps

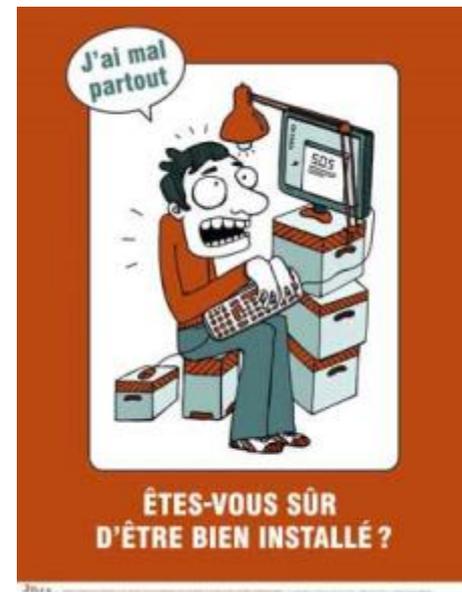
- En appui sur un support
- Amener le pied vers la fesse en maintenant le bas du dos rond
- Pousser le genou vers le bas et l'arrière
- Maintenir la position 1 minute par côté

Cet exercice est indispensable si vous êtes sujet aux :

- Crampes dans les jambes
- Douleurs et/ou lourdeurs de jambes



S. MORANA AISMI13 18/01/2010



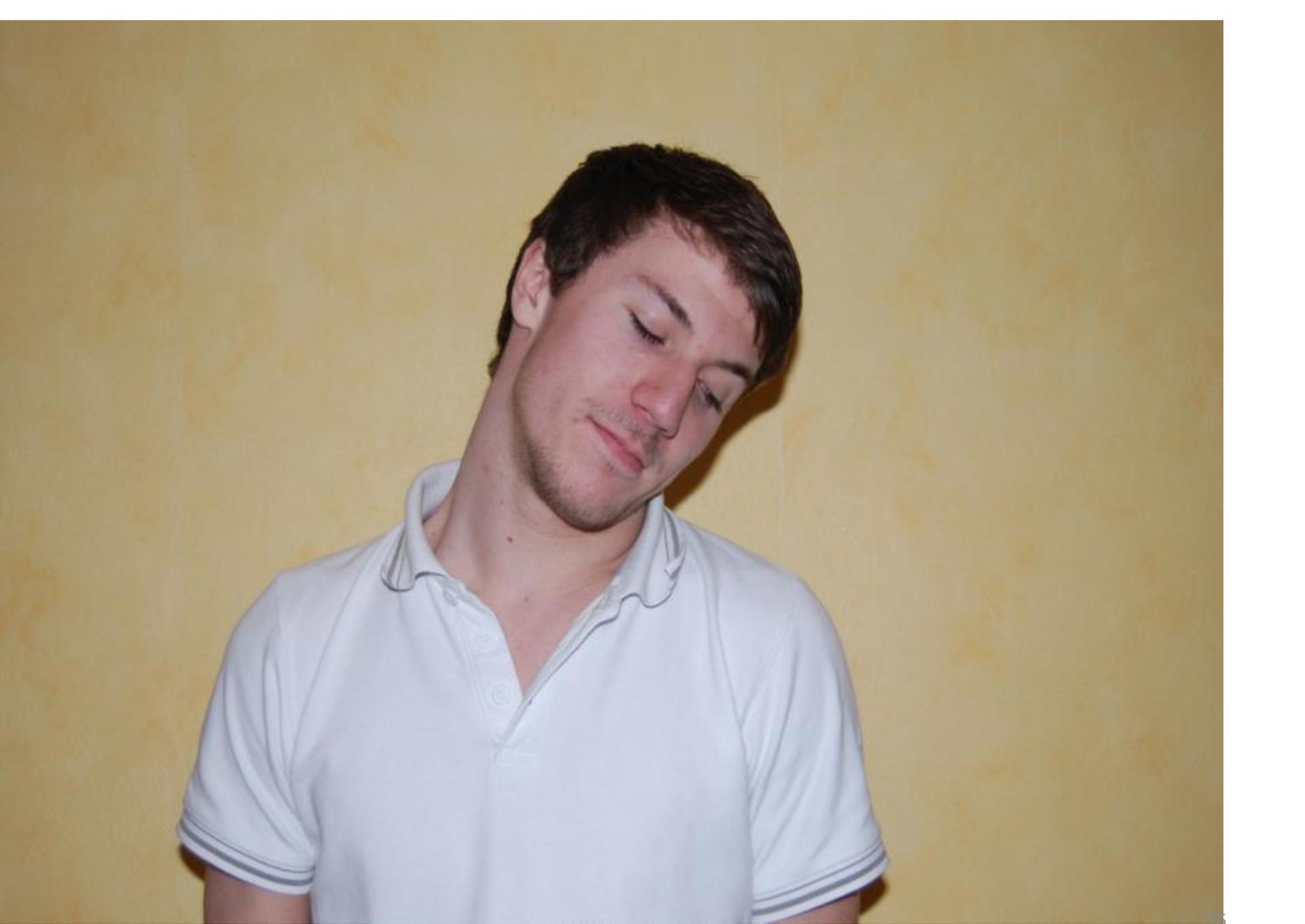
LE TRAVAIL SUR ECRAN





ETIREMENT DES TRAPEZES

- Incliner l'oreille vers l'épaule
- Regarder vers le bas
- Abaisser l'épaule opposée
- Maintenir cette position 1 mn de chaque côté



MANŒUVRE C5

- Positionner les doigts au niveau du menton
- Appuyer pour faire le « double menton »
- Regarder vers le bas
- Maintenir sur l'expiration
- Répéter ce mouvement une dizaine de fois





REPOS DES MUSCLES OCULAIRES

- Fermer les yeux et positionner les paumes des mains sur les paupières
- Maintenir cette position en effectuant une très légère pression

LA DETENTE DU VISAGE

- Positionner pouces et index à la racine du nez : effectuer un pétrissage pendant 30 s
- Positionner la pulpe des index au-dessus des sourcils : effectuer une pression glissée de la racine du nez vers les tempes
- Réaliser une dizaine de pressions glissées





ELONGATION DE LA REGION DORSALE

- Pousser les paumes de mains vers l'avant
- Arrondir le dos vers l'arrière
- Chercher à écarter au maximum les omoplates sur l'expiration
- Cet exercice est à réaliser sur 6 à 8 cycles respiratoires



ETIREMENT DES MUSCLES DE L'AVANT-BRAS

- Positionner la paume des mains sur le bureau en plaçant les doigts vers l'avant
- Réaliser une flexion du poignet le bras tendu. La flexion du poignet est maintenue par l'autre main
- Maintenir la position 1 mn pour chaque côté

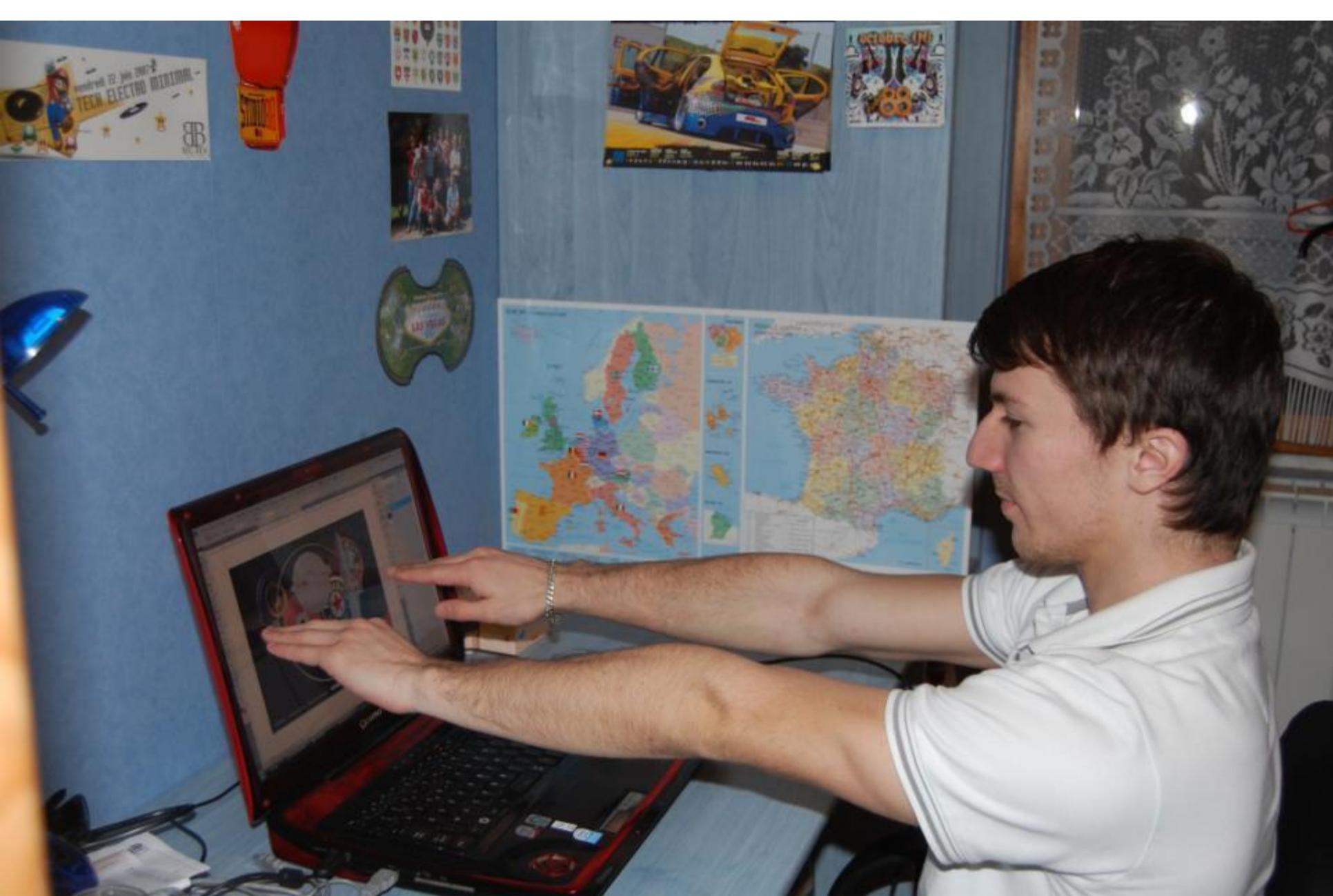




AMENAGEMENT DU POSTE DE TRAVAIL

- La distance œil/écran est en moyenne entre 50 et 70 cm : en allongeant les bras, vous devez toucher l'écran
- Le haut de l'écran doit se situer à hauteur du front : l'angle de confort des yeux est de regarder légèrement vers le bas
- Poser les poignets et les avant-bras sur la table (ou un repose-poignet)







PROFITEZ DE CETTE INTERRUPTION POUR **BOUGER**



Changez de position
régulièrement

Étirez-vous

Regardez au loin

Effets attendus

- Baisse significative des AT et MP
- Limitation des troubles à long terme
- Mieux-être physique et psychique
- Meilleure santé
- Bien-être sur le lieu de travail

Indicateurs

- Vieillissement
- Turn-over
- Absentéisme
- Déclarations AT et MP
- ...

Conclusion

- Étude ergonomique adaptée
- Diminution des contraintes biomécaniques et organisationnelles
- Travailleur = sportif de haut niveau

Pas de solution miracle

- Seul un travail en commun des collaborateurs du médecin du travail (ergonomes, psychologues, IPRP, formateurs PRAP, ...) et la mise en application de leurs compétences, permettront, à long terme, une diminution des TMS.

Merci pour votre attention

s.morana@aismt13.fr