

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.

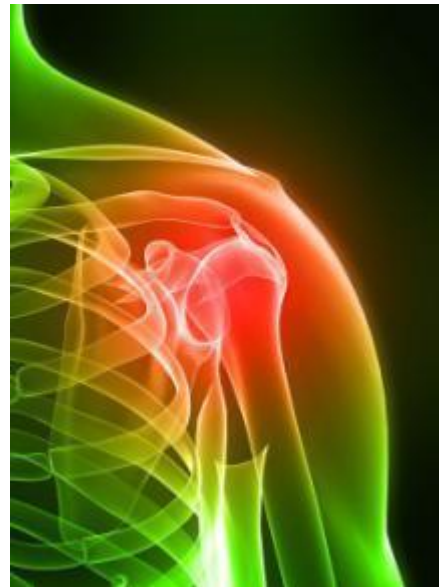
Les articulations les plus touchées sont :

➤ **Le dos dans son ensemble**

➤ **Les épaules**

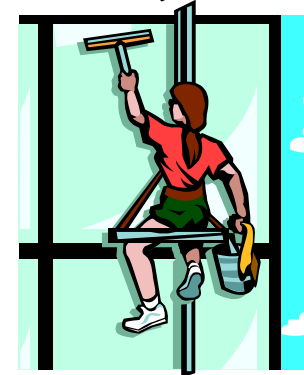
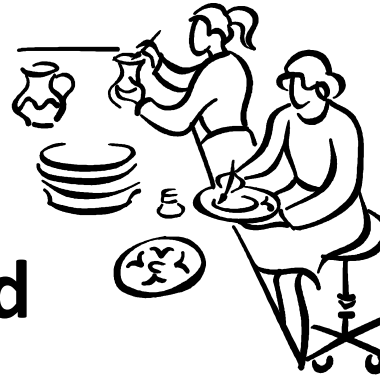
➤ **Les coudes**

➤ **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

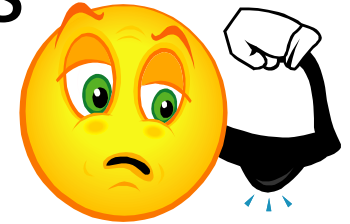


- Considérons les heures de travail comme des heures de sport.
- Echauffons nous avant de commencer et étirons nous à la fin de notre temps de travail.
- Apprenons des exercices d'étirement à pratiquer pendant le temps de travail.





Pratiquons les étirements afin de

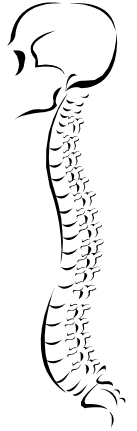


- ✓ Favoriser la récupération musculaire et augmenter la circulation sanguine
- ✓ Augmenter l'élasticité musculaire, la souplesse
- ✓ Diminuer les dérangements articulaires
- ✓ Augmenter le rendement du muscle à l'effort
- ✓ Améliorer la proprioception (perception du corps dans l'espace)
- ✓ Procurer 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

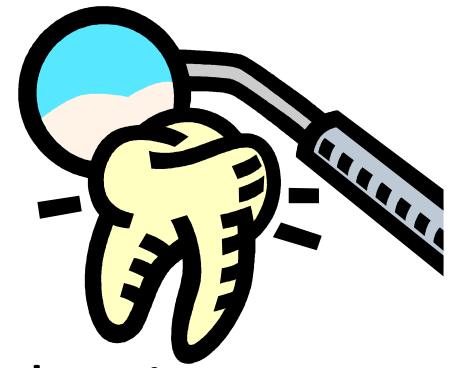
Cet exercice est indispensable si vous êtes sujet aux :

- Tendinites
- Douleurs musculaires
- Crampes
- Courbatures





Bilan dentaire



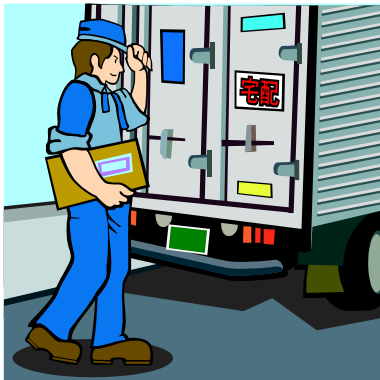
- Faire régulièrement un bilan chez votre dentiste
- Les dents sensibles au chaud et au froid nécessitent de faire un contrôle
- La carie dentaire entretient la tendinite

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



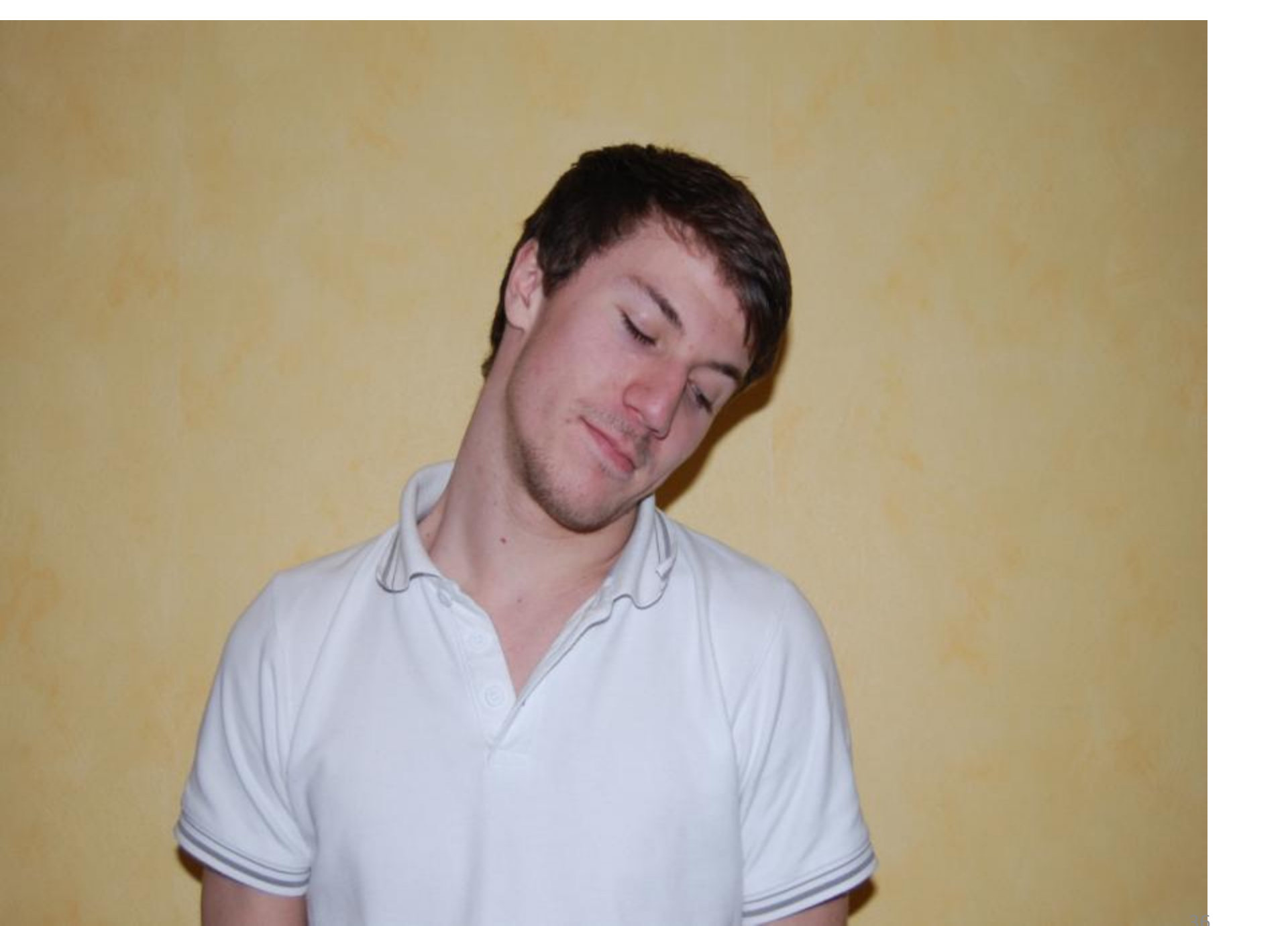
LE TRAVAIL SUR ECRAN





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

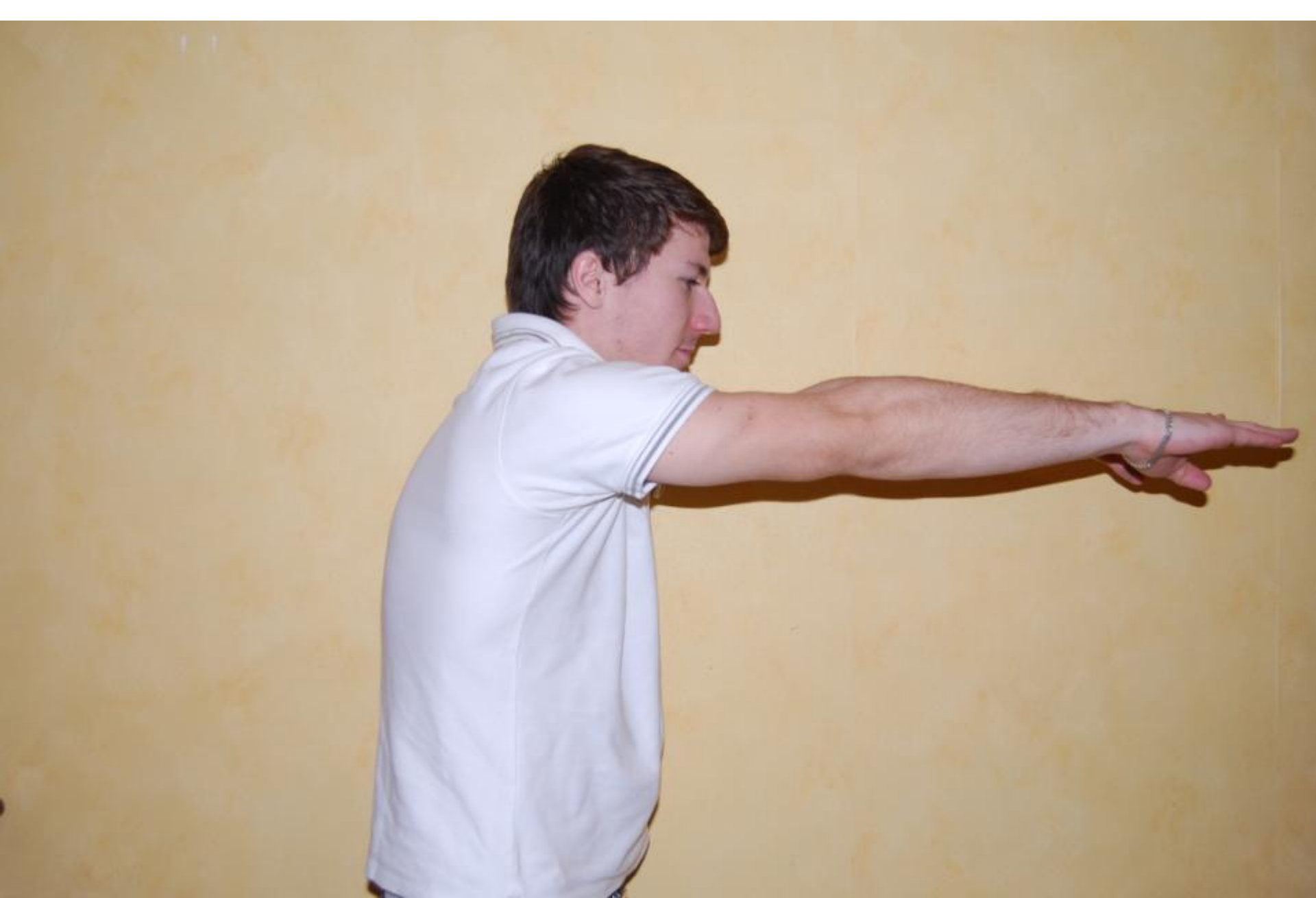
- Positionner pouces et index à la racine du nez : effectuer un pétrissage pendant 30 s
- Positionner la pulpe des index au-dessus des sourcils : effectuer une pression glissée de la racine du nez vers les tempes
- Réaliser une dizaine de pressions glissées





ELONGATION DE LA REGION DORSALE

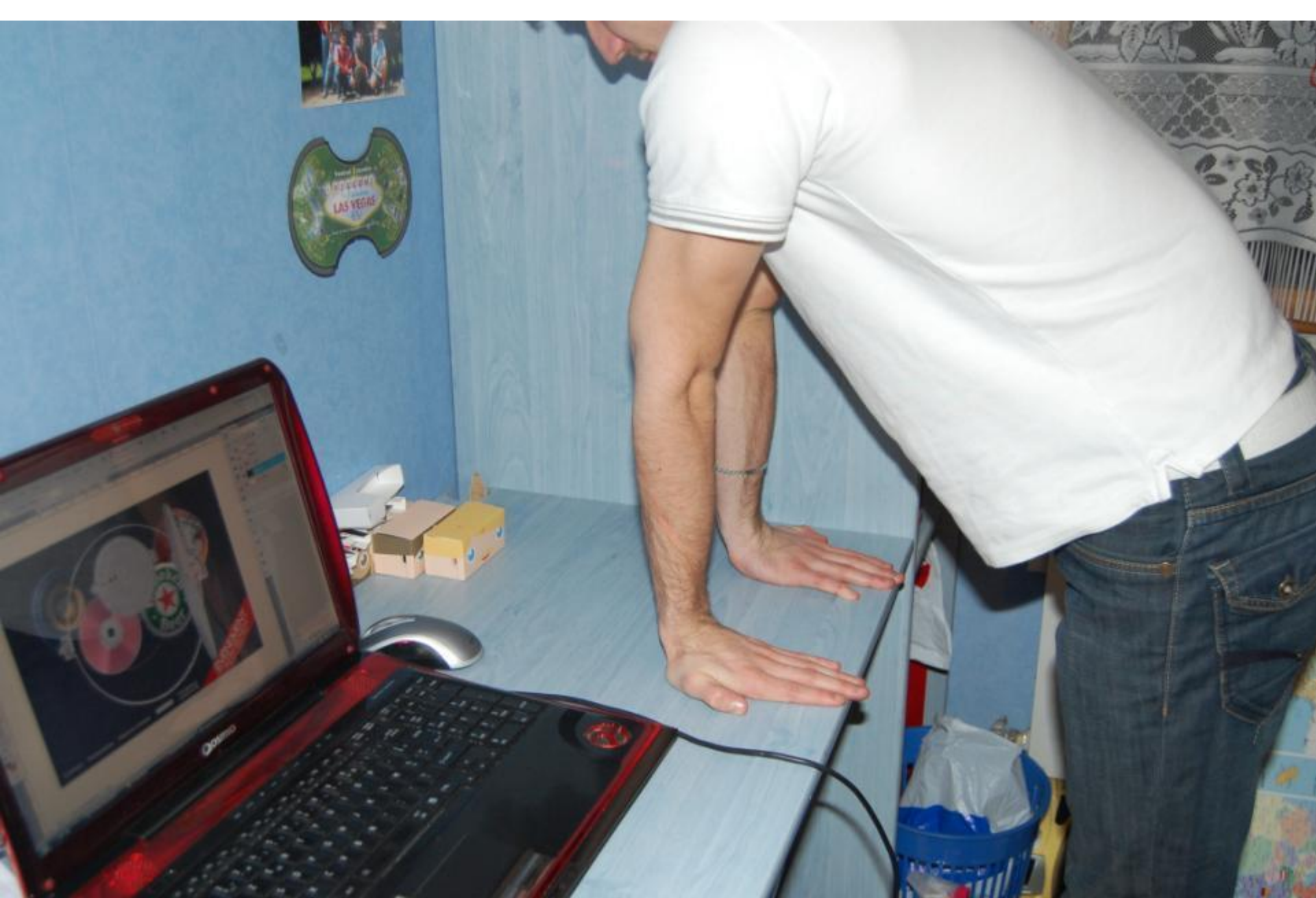
- Pousser les paumes de mains vers l'avant
- Arrondir le dos vers l'arrière
- Chercher à écarter au maximum les omoplates sur l'expiration
- Cet exercice est à réaliser sur 6 à 8 cycles respiratoires



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

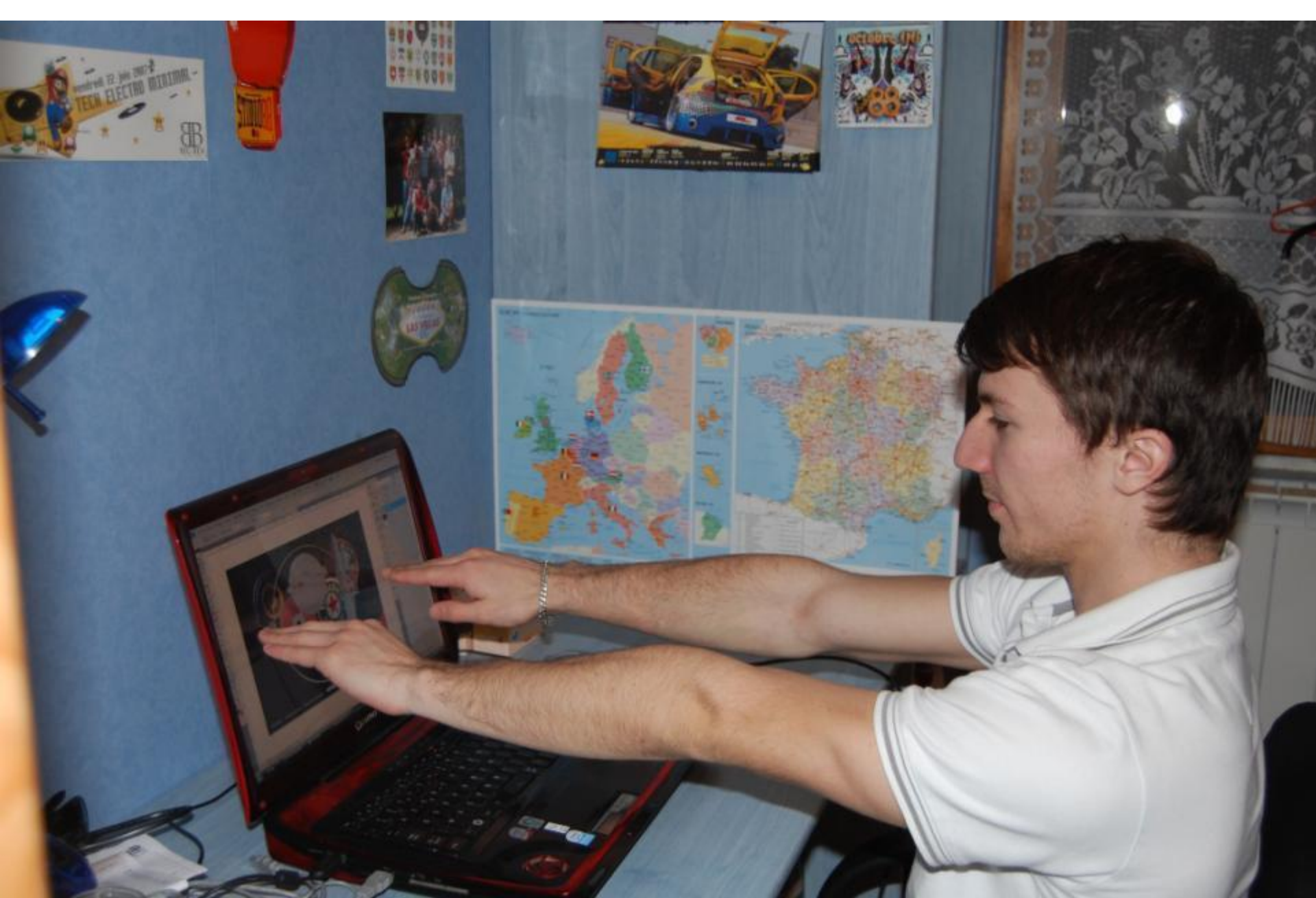




AMENAGEMENT DU POSTE DE TRAVAIL

- 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)









BOUGEONS !

Aucune posture n'est bonne si elle est prolongée



BOUGEONS !

Aucune posture n'est bonne si elle est prolongée

Illustration de la campagne de sensibilisation de la Sécurité de l'Information de la Direction de la Santé et de la Sécurité au Travail de la Ville de Montréal

Illustration de la campagne de sensibilisation de la Sécurité de l'Information de la Direction de la Santé et de la Sécurité au Travail de la Ville de Montréal

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