

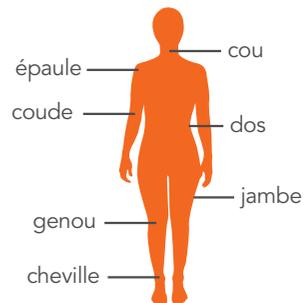


Comprendre les TMS

Une articulation est fragile et complexe.
Elle est sollicitée en permanence dans la vie domestique, la vie au travail et la vie de loisirs.
Une sollicitation trop forte et répétée peut créer des lésions irréversibles.

Où ?

A tous les niveaux en fonction de la **posture adoptée**, du **geste effectué**, de l'effort réalisé, du **choc** ou des **vibrations** reçus : cheville, genou, jambe, coude, épaule, cou, dos.



Comment ?

Les gestes et efforts répétés jouent un rôle :

- Mouvements d'extension ou de flexion
- Efforts de préhension
- Efforts de manutention
- Appuis répétés
- Utilisation d'outils vibrants
- Position statique prolongée
- Vibrations du corps entier

Le contexte joue également un rôle : cadence, stress, poste et situation de travail ainsi que le travail au froid.

Quoi ?

Les troubles siègent autour de l'articulation.

L'articulation elle-même est « emballée » dans une capsule.

Dans son environnement immédiat, s'insèrent des muscles et tendons. Les nerfs passent à proximité dans des canaux ou tunnels étroits. Les chocs, les étirements, les pressions dues aux gestes et aux efforts peuvent abimer à la longue l'un ou l'autre de ces éléments.





Eviter les TMS



Au sein de l'entreprise, il faut agir aujourd'hui pour éviter de payer la facture demain.
Voici cinq conseils pour y parvenir.

1

OUVRIRE LE DIALOGUE

Face aux nombreuses contraintes de l'entreprise, le dialogue sur les situations et postes de travail est parfois délicat. Dans tous les cas, le médecin du travail est un facilitateur neutre et averti.



2

OUVRIRE LA RÉFLEXION

Face aux TMS, le dialogue doit permettre de s'engager progressivement sur une démarche de prévention. On ne peut pas tout changer du jour au lendemain.



3

Réfléchir

"POSTE DE TRAVAIL"

Identifier les gestes, postures et tâches à risques.

4

Réfléchir

"SITUATION DE TRAVAIL"

Identifier l'environnement et l'organisation du travail.

5

Réfléchir

"EVOLUTION DE TRAVAIL"

Identifier les volontés et les ressources disponibles à court, moyen et long terme



En bref

Différents outils et méthodes d'analyse existent afin d'évaluer le risque, situer les dangers et établir des priorités. Consultez votre Service de Santé au Travail...

Pour en savoir +

www.info-tms.fr
www.entrepriseetsanté.com

