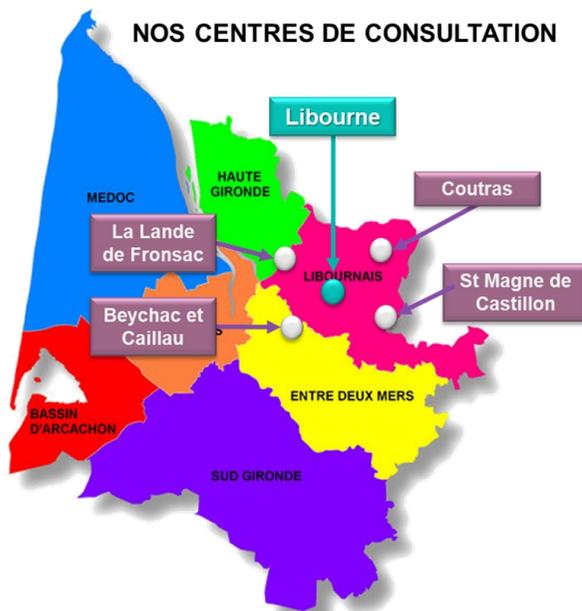


NOS CENTRES DE CONSULTATION



Proximité

Accompagnement

Conseil

NOS ADRESSES :

Libourne

5 rue Fimin Didot
33500 Libourne

Beychac et Caillau

Impasse de la joncasse
Lieu-dit Le Barbut
33750 Beychac et Caillau

Coutras

13 bis, lieu-dit A l'Atelier
33230 Coutras

La Lande de Fronsac

192 ZA L'illot
33240 La Lande de Fronsac

St Magne de Castillon

13 avenue du Général de Gaulle
33350 Saint Magne de Castillon

Membre du Réseau



Contact@sistlib.org



www.sistlib.org

05.57.55.28.00

LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

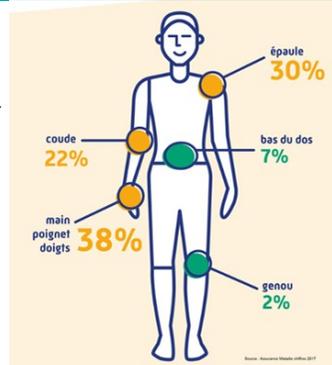


PRÉVENTION DES
RISQUES

LES TROUBLES MUSCULOQUELETTIQUES (TMS)

DE QUOI PARLE-T-ON ?

Les TMS sont un ensemble de pathologies. Hors accident, leur apparition est progressive. Elles sont la conséquence d'une détérioration des tissus par étirement ou compression, quand l'exigence de la tâche est supérieure à la capacité physique du travailleur.

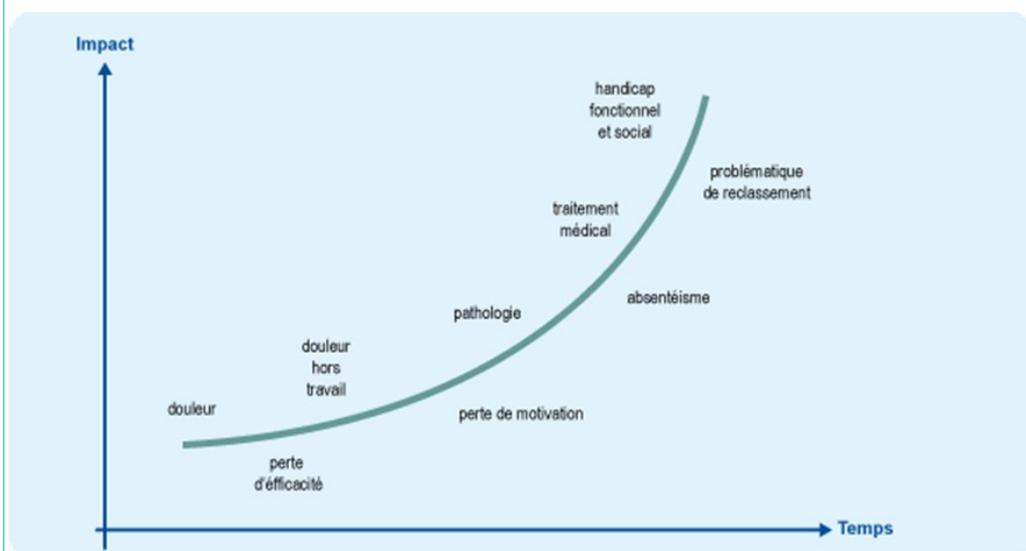


L'apparition des TMS se fait par phase :

Phase initiale : les symptômes se manifestent au cours des tâches effectuées. Elles apparaissent ensuite progressivement au cours de la journée, ou de la semaine mais disparaissent le soir.

Phase intermédiaire : les douleurs apparaissent plus tôt dans la journée ou plus tôt dans la semaine. Elles commencent à se ressentir en dehors du travail et impactent petit à petit la capacité de travail du salarié.

Phase de pathologie avérée : la pathologie est reconnue et impacte le salarié. Les douleurs sont chroniques et persistent en activité comme au repos.



LES CAUSES

Les principales causes :

- Postures contraignantes
- Efforts et force
- Travail musculaire statique
- Répétition
- Invariabilité de la tâche
- Chocs et impacts
- Pressions mécaniques
- Vibrations
- Froid
- Facteurs organisationnels



COMMENT S'EN PROTÉGER ?

- Avoir une activité physique régulière, supérieure à 2h30 par semaine pour les activités d'intensité modérée ou supérieure à 1h15 par semaine pour les activités à intensité élevée.
- Pour les travailleurs sur poste physique, commencer la journée par des échauffements. Pour les travailleurs statiques, rompre régulièrement la posture assise et s'étirer.
- Travailler en conscience, en privilégiant les positions les moins contraignantes pour les muscles sollicités.
- Alerter précocement votre médecin du travail en cas d'apparition de douleurs.

Employeurs, le SIST du libournais peut vous accompagner dans l'évaluation du risque TMS, la recherche de solutions et de financement ainsi que la mise en place d'atelier d'information pour vos salariés. Parlez-en avec votre médecin du travail