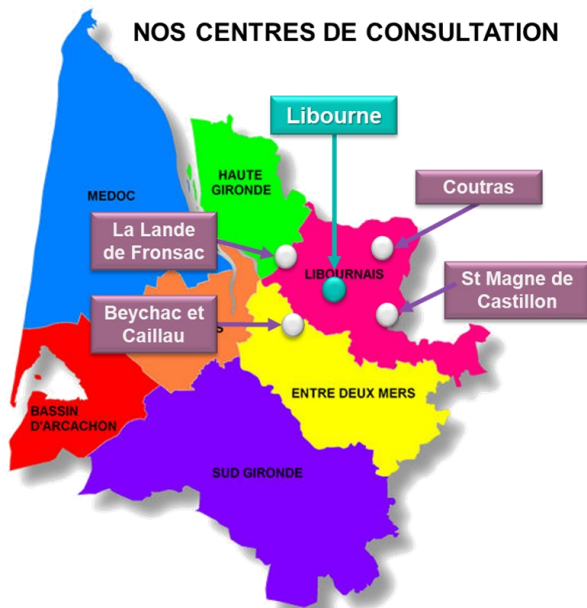


## NOS CENTRES DE CONSULTATION



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



## Nos conseils

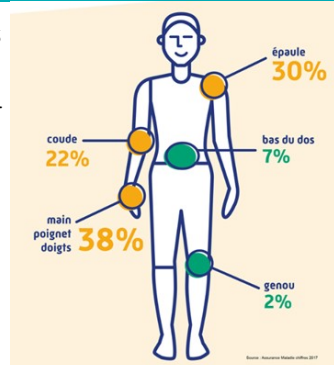


## LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

# 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.

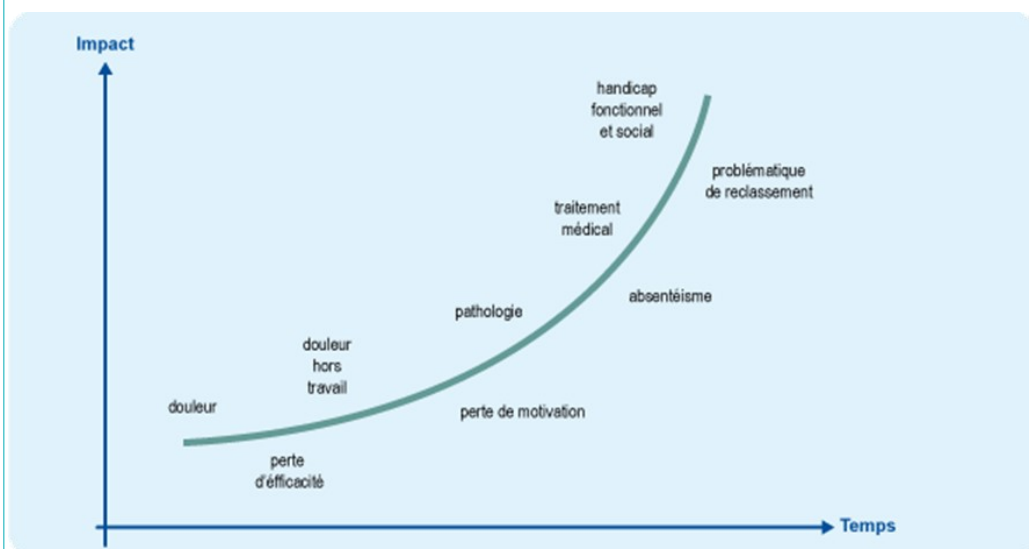


L'apparition des TMS se fait par phase :

**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