

## QUELS SONT LES PREMIERS SIGNES ?

**Vous pouvez ressentir régulièrement des fourmillements dans les doigts ou des douleurs, à l'effort, au repos et/ou la nuit. À ce niveau il n'y a pas encore de lésions, il est possible d'enrayer l'évolution des TMS<sup>①</sup>.**

## ÉCOUTEZ CES SIGNES D'ALERTE, PARLEZ-EN !



### ATTENTION

La prise de médicaments soulage vos douleurs mais n'agit pas sur les causes.

## INTERLOCUTEURS

### DANS L'ENTREPRISE

- Employeur,
- Responsable d'atelier ou de service,
- Responsable sécurité,
- Membres du CHSCT
- Infirmier du travail

### EN EXTERNE

- Médecin et infirmier du travail,
- Médecin traitant, spécialiste...
- Autre thérapeute : kiné...

## SUIVI RÉGLEMENTAIRE

### PAR LE MÉDECIN DU TRAVAIL

- À l'embauche
- Lors de votre visite périodique
- Après un arrêt de travail d'au moins 30 jours pour cause d'accident du travail, de maladie ou d'accident non professionnel

<sup>①</sup>TMS : Troubles Musculo-Squelettiques

## VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?

- Tous les salariés peuvent demander une visite auprès de leur médecin du travail.
- Votre médecin du travail vous conseille dans les domaines de l'hygiène, de la sécurité et des conditions de travail.
- Une équipe pluridisciplinaire est à votre disposition.

# PRÉVENTION DES TMS



SALARIÉS, COMMENT AGIR ?

...

### SIÈGE SOCIAL ET ADMINISTRATIF :

12, quai de la Tournette CS 90417 - 74013 ANNECY CEDEX  
Tél: 04 50 45 13 56 - Fax: 04 50 45 74 40

# LES TMS<sup>(1)</sup> DANS VOS SITUATIONS DE TRAVAIL

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)<sup>(1)</sup> affectent les muscles, les tendons et les nerfs des membres ainsi que la colonne vertébrale. Ils s'expriment par de la douleur, mais aussi pour le membre supérieur, par de la raideur, de la maladresse ou de la perte de force. Les causes de ces troubles sont multiples et ont souvent une composante professionnelle.

## CAUSES POSSIBLES

- Répétitivité des gestes
- Postures inconfortables
- Travail statique prolongé
- Port de charges/efforts
- Ambiances : froid, bruit, vibrations,...
- Facteurs de stress au travail : monotonie, ordres contradictoires, conflits,...
- Âge, surpoids, état de santé...



## LES 3 AXES DE PRÉVENTION

### 1. ORGANISATION DU POSTE DE TRAVAIL

#### AMÉNAGEZ VOTRE POSTE !

- Adaptez les distances, les hauteurs et votre espace de travail en fonction de votre activité et de votre taille...

### UTILISEZ VOS ÉQUIPEMENTS DE TRAVAIL !

- Choisissez les équipements et outils adaptés à la tâche
- Utilisez les aides à la manutention
- Veillez à leur accessibilité (rangement, zone de stock...).
- Entretenez les équipements...



### ORGANISEZ VOTRE TRAVAIL !

- Divisez les charges, faites plusieurs voyages.
- Dégagez les espaces de circulation
- Choisissez un rythme de travail régulier
- Alternez les tâches
- Faites des pauses...



### 2. TECHNIQUES GESTUELLES

#### ADOPTÉZ LES BONNES TECHNIQUES !

- Rapprochez-vous de la charge
- Travaillez les pieds décalés
- Prenez des appuis
- Bougez « corps entier »
- Gardez le dos droit et pliez les genoux...

### 3. EXERCICES MUSCULAIRES

#### ÉCHAUFFEZ-VOUS ! ÉTIREZ-VOUS !

- À la prise et en fin de poste
- Au milieu de l'activité

#### PENSEZ À BOIRE !

### CES CONSEILS NE SUFFISENT PAS !

Des actions sont possibles au niveau de l'entreprise. Faites remonter vos difficultés à vos responsables !

<sup>(1)</sup>TMS : Troubles Musculo-Squelettiques