Les troubles Musculosquelettiques (TMS)





Définition

Maladies qui touchent les articulations, les muscles et les tendons.
Ils affectent les tissus qui entourent les articulations : nerfs, ligaments.

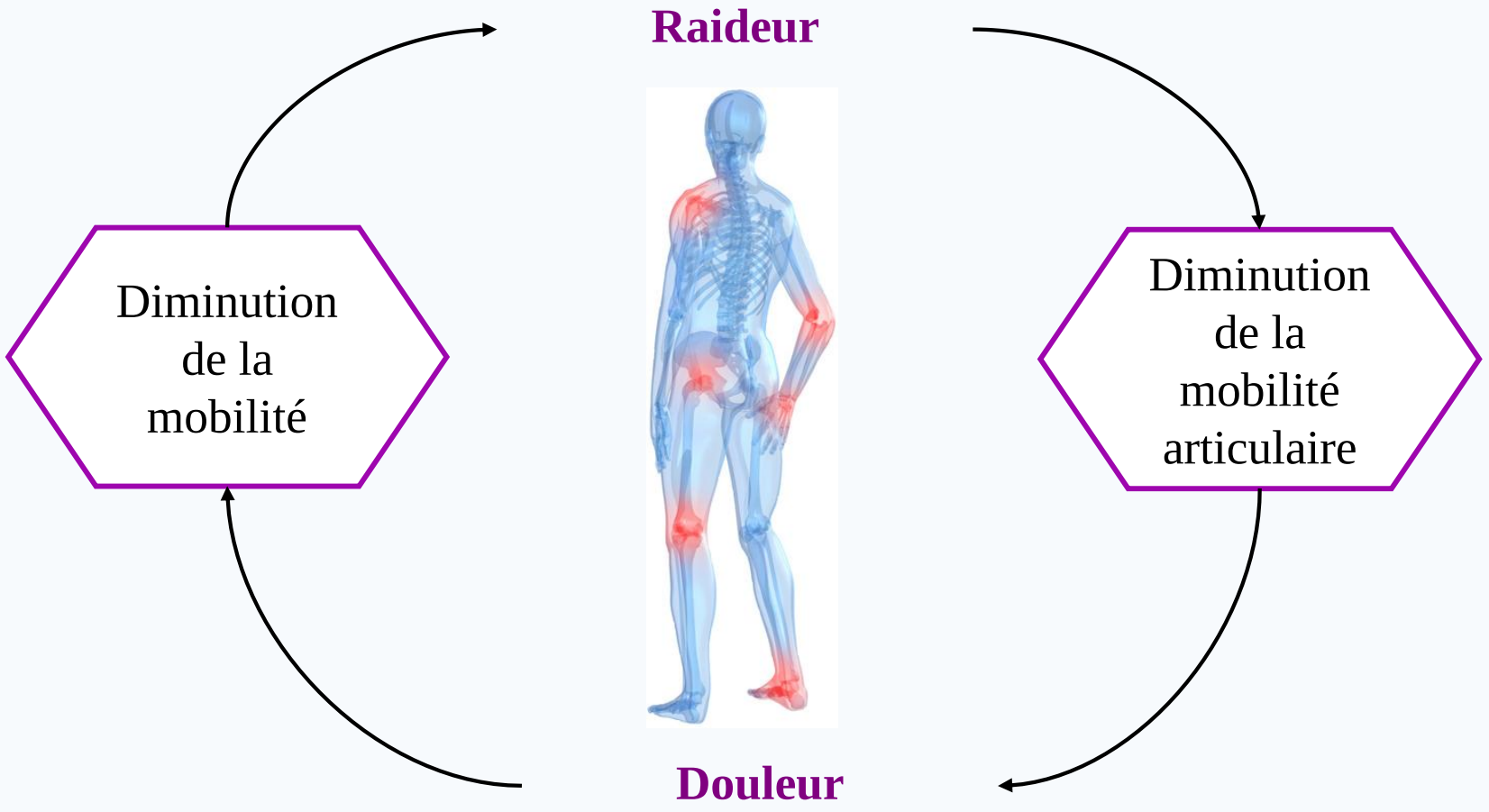
Ils se traduisent par des douleurs et une gêne fonctionnelle souvent quotidiennes.

Les raisons de l'apparition des TMS :

- Gestes répétitifs
- Manutention de charges lourdes
- Postures contraignantes
- Transfert d'une personne sans aide

Comment agissent-ils sur le corps ?

Le cercle vicieux de la douleur

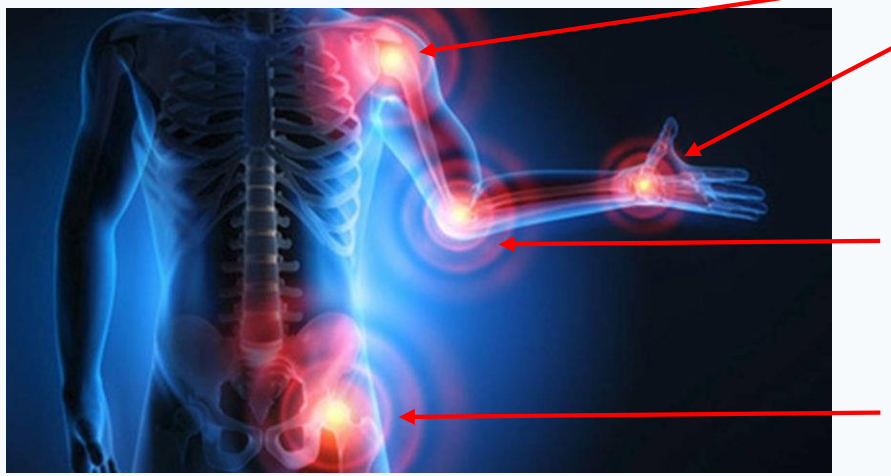


Ils touchent :

- La nuque,
- Les épaules,
- Les coudes,
- Les mains,
- Le dos,
- Les genoux,
- Les chevilles.

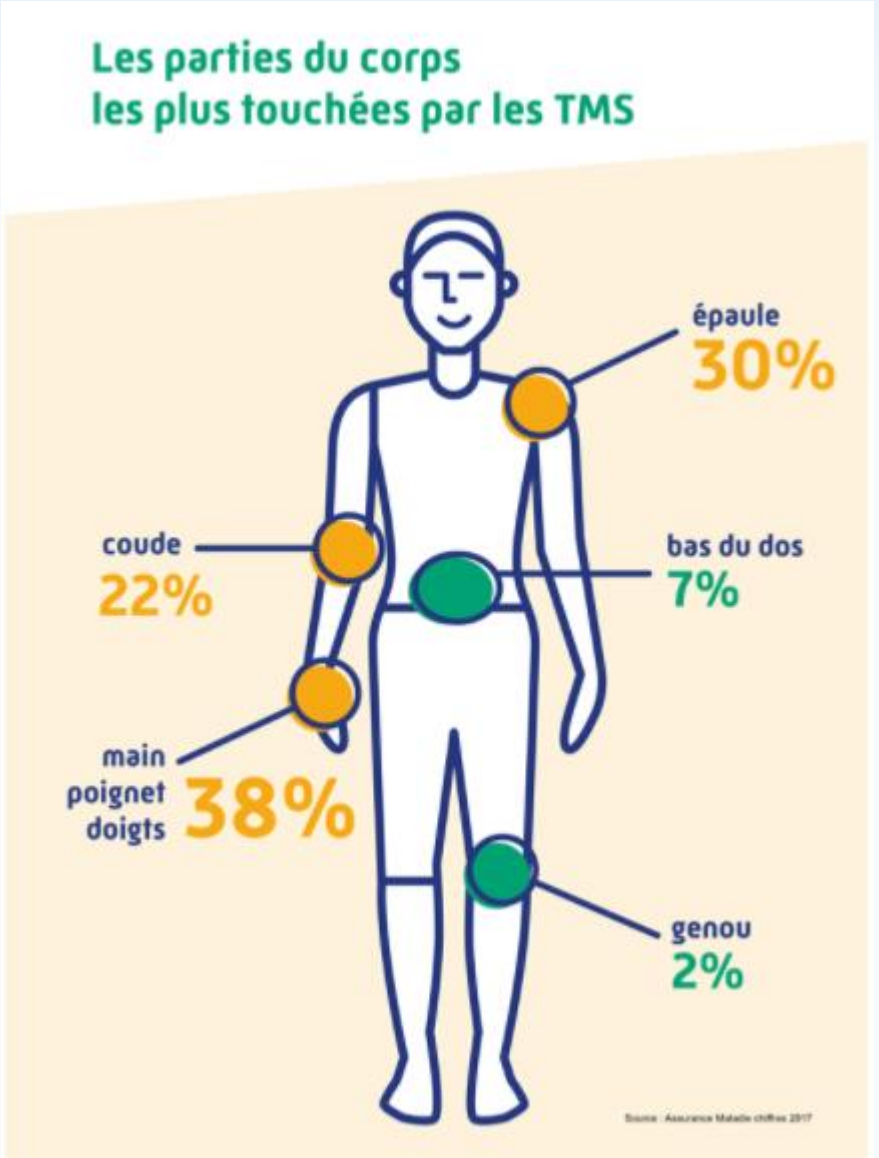
La répétition des mouvements est à l'origine de l'apparition des TMS.

Comment agissent-ils sur le corps ?



Ils atteignent les tissus qui entourent les articulations comprenant :

- les muscles,
- les tendons,
- les nerfs,
- les ligaments.



Les signes d'alerte des TMS

1. **Légère pénibilité et fatigue au repos** → Les TMS n'ont pas de conséquences dans la vie personnelle ni au travail

2. **La douleur et la fatigue se ressentent** → Elles peuvent persister jusqu'au soir

3. **Les douleurs sont continuent** → Il devient difficile voire impossible de réaliser certains gestes

Signes d'alerte : fourmillements, douleurs, engourdissement, picotements, faiblesses musculaires



Comment prévenir les TMS ?

6 habitudes à adopter pour prévenir les TMS :

- **Bien dormir** — Il s'agit de bien récupérer quelque soit son activité. Le manque de sommeil est souvent déclencheur de problèmes de santé.
- **Soigner son petit-déjeuner** — Il s'agit de recharger son corps et son esprit en énergie avant de commencer sa journée.
- **Réveiller son corps en douceur** — Il s'agit de réveiller son corps avec des étirements en douceur. 3 minutes d'étirements permettent de réchauffer ses muscles et ses articulations.

Comment prévenir les TMS ?

6 habitudes à adopter pour prévenir les TMS :

Analyser les gestes et postures

Identifier les gestes et les postures répétitifs ou trop physiques afin d'adopter des ajustements corporels pour éviter les blessures à long terme.

Entretenir sa masse musculaire

Pratiquer dix minutes de marche par jour ou de vraies séances de sport permet d'éviter de nombreux problèmes de dos ou d'articulations.

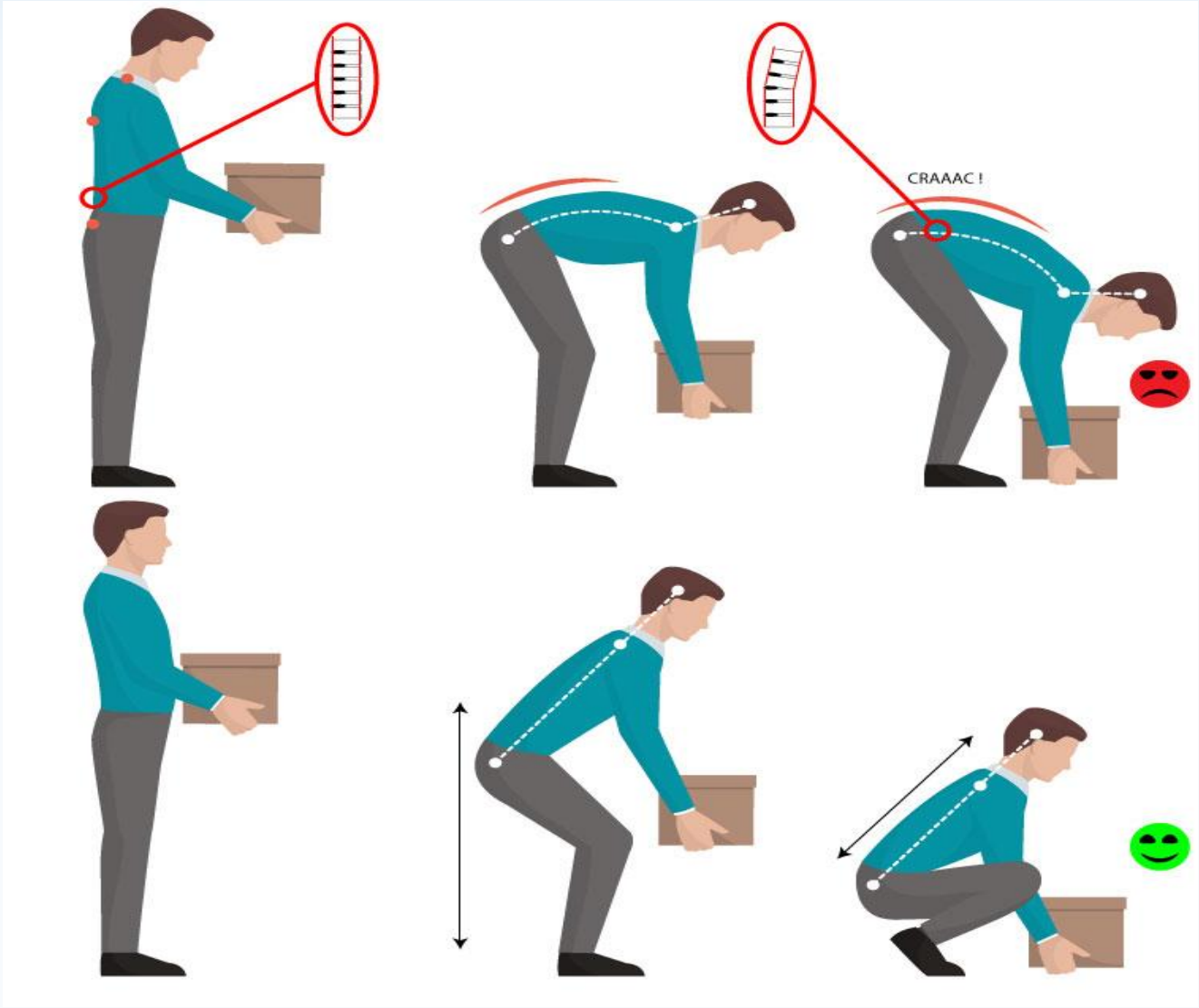
Énergiser son environne-ment

Pratiquer un minimum d'activités physiques, mentales et sociales sur un rythme régulier.

Les bons gestes à adopter

Lorsque vous devez porter un objet qui se trouve au sol, qu'il soit lourd ou non :

Vous devez impérativement **garder le dos droit** en fléchissant vos jambes pour accompagner votre corps à se baisser.



Les bons gestes à adopter

Travailler dans une zone de confort.



Réduire le poids des charges et les répartir.



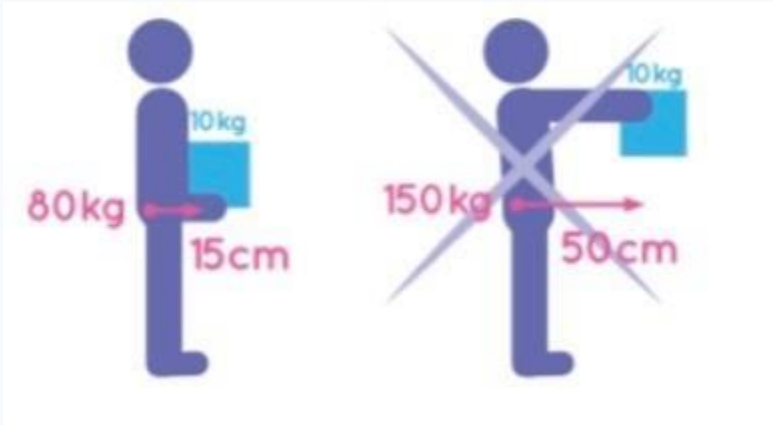
Les bons gestes à adopter



Alterner la main gauche et la main droite.

Mettre un genou à terre pour atteindre des zones basses.





Maintenir les charges près de vous et éviter les charges trop lourdes.

Les bons gestes à adopter

Manutention d'une charge à deux poignées:





Manutention d'une charge sans poignée:









Utilisation d'un balai avec un manche ajustable.

Hauteur de rangement pour une charge lourde





Hauteur de rangement pour une charge légère

Les bons gestes à adopter



Employer un tapis en mousse permet de rendre plus confortable le travail à genoux.

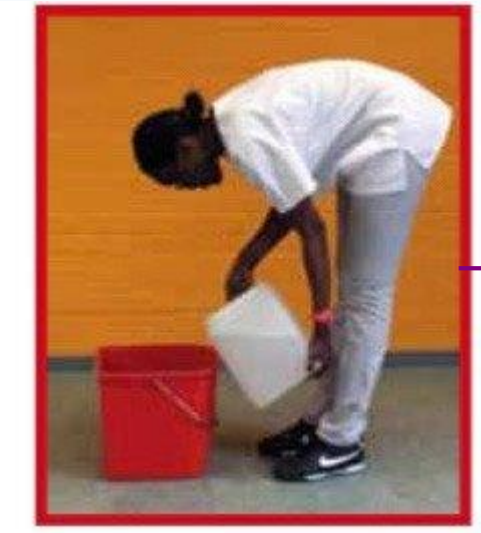






Alternance régulière des positions de travail : permet de soulager les muscles et les articulations.

Les bons gestes à adopter









Les bons gestes à adopter



Manutention d’un aspirateur.

Les bons gestes à adopter



Déposer une charge sur un appui plus élevé que la hauteur des cuisses à l'aide d'une impulsion de la cuisse.



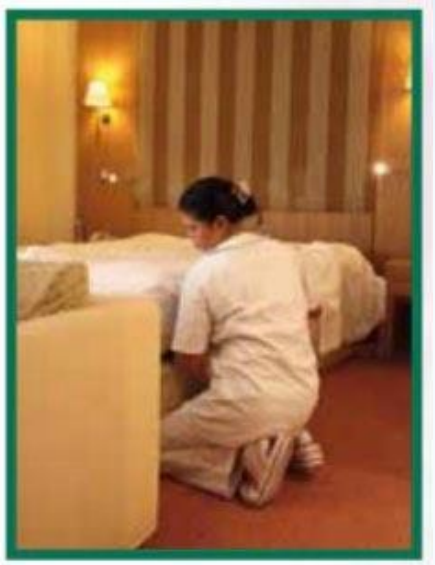
Utiliser une rehausse pour adopter une meilleure position.

Les bons gestes à adopter









Répétitions pénibles pour le dos, effort de manutention en position penchée en avant.







Les bons gestes à adopter











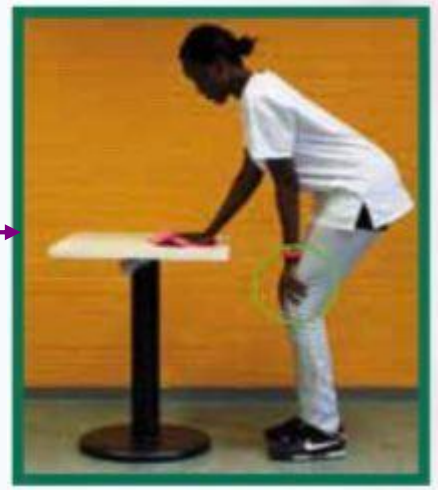
Les bons gestes à adopter

Donner de l'élan à son corps en poussant avec sa jambe.









OU



Les bons gestes à adopter





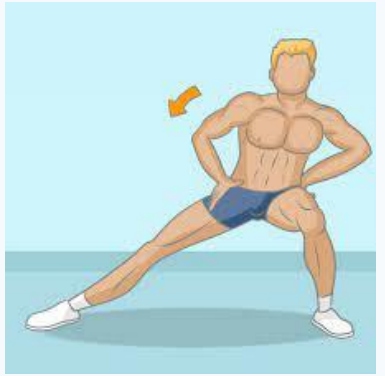


Utiliser un manche télescopique permet d'éviter de se pencher pour installer le tissu nettoyant.

Prendre soin de ses muscles

Conseil n°1 : Ne pas garder la même position plus d'une demi-heure.
Quelques soit votre position de travail, essayer de la rendre la plus naturelle possible.

- Plier les jambes si elles sont tendues,
- Tender les jambes si elles sont pliées.



Conseil n°2 : Si vous devez immobiliser la zone épaule-cou, relaxer régulièrement vos muscles.

- Etirer la zone sollicitée avant de commencer,
- Faites doucement rouler votre cou lors d'une pause,
- Faites doucement rouler vos épaules lors d'une pause.



https://www.youtube.com/watch?v=mMbBKaXoSBI

Prendre soin de ses muscles

Conseil n°3 : Eviter les mouvements brutaux et les gestes non indispensables pendant la réalisation de vos tâches.



Conseil n°4 : Si vous devez soulever une charge lourde, faites supporter l'effort sur tout le corps, pas seulement sur le bas du dos.

- Lorsque vous vous apprêtez à soulever une charge qui est à terre, plier vos genoux pour vous baisser,
- Pour vous relever, pousser sur vos pieds, cela aidera votre corps à répartir l'effort sur l'ensemble de vos muscles.



Prendre soin de ses muscles

Conseil n°5 : Après le travail, il est important de détendre vos muscles.

- Quelques exercices de relaxation et de détente musculaire permettent de prévenir les douleurs et éviter les TMS.

10 à 20 minutes par jour de détente permettent de retrouver un réel confort musculaire.

- Réaliser les exercices en douceur, la colonne vertébrale toujours droite,
- En position allongée, maintenir l'ensemble de vos vertèbres au sol pour ne pas creuser votre dos,
- En position sur les genoux, ne pas vouter la colonne vertébrale.





https://www.youtube.com/watch?v=oGUqPixNonE

Prendre soin de ses muscles

Etirements proposés pour réduire les effets liés à une position statique au niveau des articulations : maintenir ces positions 20 secondes en respirant (souffler pendant l'étirement).

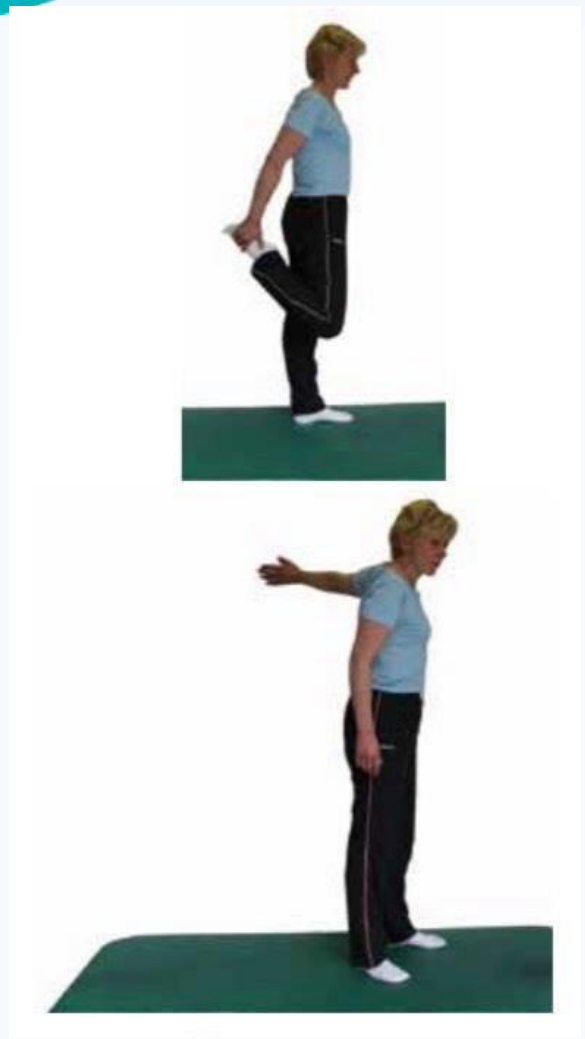








Prendre soin de ses muscles









Prendre soin de ses muscles







Les bonnes pratiques à adopter

Facteur de risque	Exemple de situation	Bonne pratique à adopter
Application de forces de forte intensité.	Soulever, pousser, tirer des objets lourds.	✓ Eviter la manutention de charges lourdes.
Travailler dans une posture défavorable.	Travail en position courbée ou en rotation, ou les mains au dessus des épaules.	✓ Travailler en maintenant le corps en position verticale avec les bras près du corps.
Gestes répétitifs nombreux.	Activité des mêmes groupes musculaires, sans relaxation.	✓ Interruption répétée de l'activité et pauses, alternance des tâches.

Pour conclure

- ✓ Comprendre d’où viennent les TMS.
- ✓Comprendre comment agissent les TMS.
- ✓Adopter la prévention des TMS dans son quotidien.
- ✓Adopter les bon gestes pour faciliter son travail.
- ✓Apprendre à prendre soin de ses muscles.



