

## Agir au quotidien

- Faire toujours **chaque geste dans la position la moins contraignante pour les muscles les plus sollicités** : ne pas tirer mais plutôt pousser un chariot...
- Effectuer des mouvements souples plutôt que saccadés : **ne pas forcer !**
- **Garder les bras le plus près possible du corps** et le plus bas possible en fonction des contraintes de travail
- **Boire régulièrement de l'eau** pour bien hydrater les muscles et les articulations
- Prévoir une **formation "Gestes et Postures"** si nécessaire

### EN FORME

*" Je pratique une activité physique pour entretenir ma musculature et ma souplesse articulaire "*

## Nos actions

- Assurer un **suivi médical adapté** à votre activité et à votre santé
- Etudier votre **poste de travail**
- Améliorer votre **qualité de vie** et vos conditions de travail
- Favoriser le **maintien en emploi**



### Besoin d'information ?

Connectez-vous sur notre site  
[www.prevaly.fr](http://www.prevaly.fr)



### Des questions ?

Contactez votre équipe Prevaly :  
médecin du travail, assistant,  
infirmier et préventeur



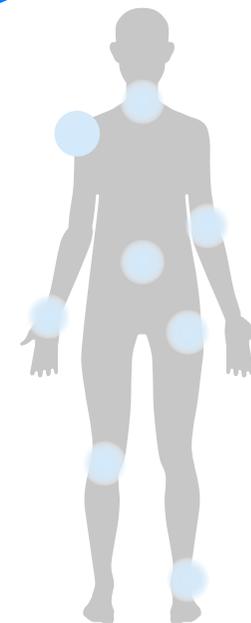
### Vous êtes connecté ?

Suivez-nous sur les réseaux :



## Les TMS

# Prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques



Service Communication Prevaly - 2023



## Les Troubles Musculo-Squelettiques...

Ce sont des affections douloureuses et invalidantes, liées à une sollicitation répétée d'une articulation, d'un muscle ou d'un tendon, sans récupération suffisante (déséquilibre entre la capacité physique du corps et les sollicitations/contraintes auxquelles il est exposé).



**Principales affections :**  
**Lombalgies, tendinites, cervicalgie, syndrome du canal carpien...**

## Des causes multiples

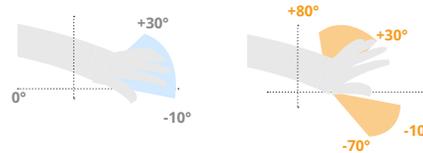
- **Facteurs individuels** : âge, sexe, état de santé
- **Facteurs biomécaniques** : répétition de gestes, efforts et port de charge, positions pénibles ou inadaptées...
- **Facteurs organisationnels** : charge de travail, objectifs à atteindre, cadence
- **Facteurs psychosociaux** : monotonie, insatisfaction, manque de reconnaissance

## Eviter les mouvements dangereux

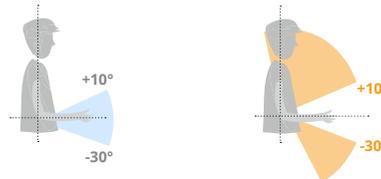
- Le cou



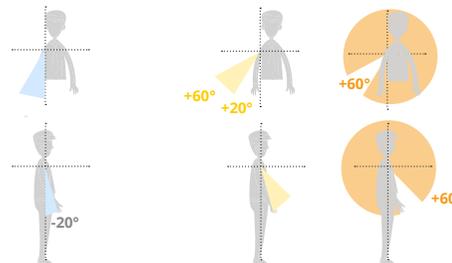
- Le poignet



- Le coude



- L'épaule



## Les postes les plus exposés

- La grande distribution
- Les métiers de la vente
- Les services de nettoyage
- Le secteur sanitaire et social
- Le secteur hôtellerie et restauration...

## La façon de prendre une charge influe fortement sur les contraintes

- **Penser aux exercices d'échauffement**, très utiles avant un effort important.
- **Se positionner dans l'axe de la charge** pour éviter les rotations.
- **Garder le dos bien droit** pour limiter les contraintes.

