

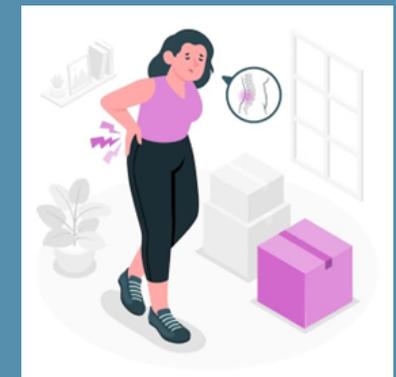
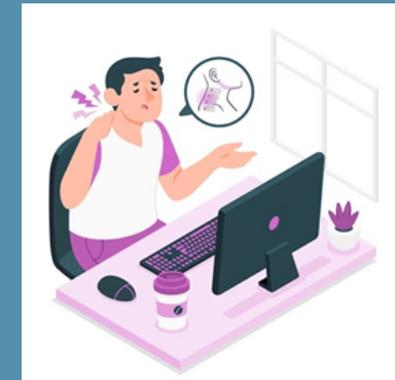


Service de Prévention et
de Santé au Travail
Interentreprises
Oloron Ste Marie

N'hésitez pas à contacter votre
service de prévention et de santé
au travail

Troubles Musculo Squelettiques

De quoi parle-t-on ?



SPSTI OLORON-SAINTE-MARIE :

TÉLÉPHONE : 05.59.39.07.95

CONTACT@SANTETRAVAILOLORON.FR

40, RUE GEORGES MESSIER
64400 OLORON SAINTE MARIE



Les troubles musculo squelettiques :

Des douleurs des muscles, des tendons et des nerfs.

Au niveau des épaules, des mains, des coudes ou encore du dos et des genoux, on parle de lumbago, de tendinite, du syndrome du canal carpien ou d'hygroma, etc.



1 Stade initial :

douleur et fatigue pendant le travail

2

Stade intermédiaire :

douleur et fatigue persistant hors travail



3 Stade chronique :

persistance au repos ; difficulté à dormir et à réaliser des tâches légères

Suis-je concerné par les TMS ?

- Ai-je des douleurs persistantes ?
- Est-ce que je ressens une gêne dans les mouvements ?
- Ma force diminue-t-elle ?
- Ai-je des fourmillements ?

Qui peut m'aider ?

- 1 **Le médecin traitant** : diagnostiquer / soigner
- 2 **L'employeur** : évaluer le risque / aménager
- 3 **Le médecin du travail** : éviter l'altération de la santé / conseiller l'employeur et le salarié

Connais-tu les facteurs de risque ?

-  **Mon hygiène n'a aucune influence sur la survenue des TMS**
L'hygiène de vie influence la survenue des TMS. De façon générale, adopter une bonne hygiène de vie est important : alimentation, hydratation, sommeil, activité physique de type loisir et repos.
-  **J'ai plus de risques de souffrir des TMS avec l'âge**
En effet, l'avancée de l'âge nécessite des temps de récupérations plus long et le salarié a déjà été exposé à des facteurs de risque.
-  **Les relations au travail dégradées n'ont aucune influence dans la survenue des TMS**
Les relations dégradées au travail peuvent entraîner un état de stress qui augmente le risque d'apparition de TMS.
-  **Les TMS ne touchent que certaines professions**
Les TMS touchent indifféremment tous les métiers, même si certaines professions sont plus exposées que d'autres.
-  **Les gestes répétitifs prolongés peuvent occasionner des TMS**
En effet, les temps de repos sont importants pour que les muscles, les tendons et les nerfs récupèrent.
-  **Les TMS peuvent être évités**
Les TMS résultent de la combinaison de plusieurs causes : efforts physiques, gestes répétitifs, postures inconfortables, stress ou mauvaise organisation.



Agir pour prévenir :

- S'informer sur le risque
- Signaler les difficultés ressenties
- Participer à la recherche d'amélioration
- Faire attention à l'hygiène de vie