

TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES
LA MNT VOUS ACCOMPAGNE

Être à l'écoute *du mouvement*



Être utile est un beau métier

GUIDE OFFERT PAR LA MNT

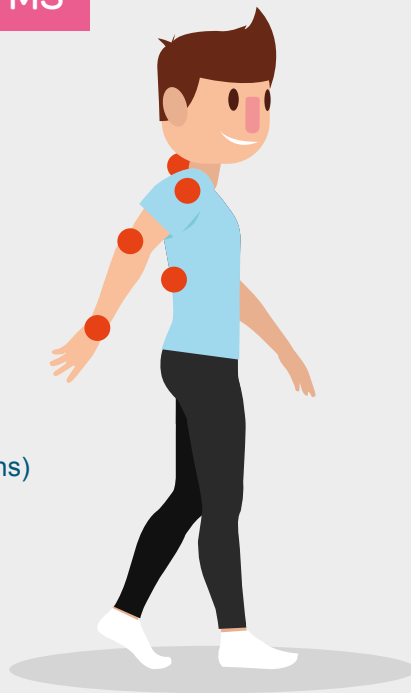
SANTÉ
PRÉVOYANCE
SERVICES

LES RISQUES DE TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)

Gestes répétitifs et contraints, manipulation de charges, postures contraignantes et prolongées, environnement et outils non adaptés, troubles orthopédiques, séquelles de traumatismes, relations difficiles avec les autres, stress, etc.

LES SYMPTÔMES DE TMS

- › Douleurs
- › Fatigue musculaire
- › Contractures de défense (muscles)
- › Irritation, inflammation (tendons, nerfs)
- › Usure (cartilages, disques, tendons)



Stress
(état de dépassement/contraintes)

Augmentation des risques

AVANT L'INSTALLATION DES SYMPTÔMES

PERCEVOIR

L'inconfort du geste
et de la posture



Le blocage
des mouvements naturels

ADOPTER DE NOUVELLES STRATÉGIES POUR DES SENSATIONS PLUS AGRÉABLES



Centrer
ses gestes
et équilibrer
ses
postures

Optimiser
son poste
de travail

Éviter les
positions
« pièges »

Créer des
relations
paisibles
avec les
autres

Laisser
« respirer »
ses gestes

Libérer sa
respiration

Adopter une bonne hygiène de vie

MANIPULER UNE CHARGE



DANGER !

- › **Je suis loin de la charge**
(elle est très lourde)
- › **Ma colonne vertébrale n'est pas stabilisée**
(je la sens fragile comme une canne à pêche)
- › **Mon regard m'entraîne vers la charge**
(je me sens en déséquilibre)
- › **Je la soulève avec les bras**
(j'ai du mal à respirer)

SANS RISQUE !



STRATÉGIE 1

Je pars vers l'avant



STRATÉGIE 2

J'oppose l'inertie de mon corps
à la charge

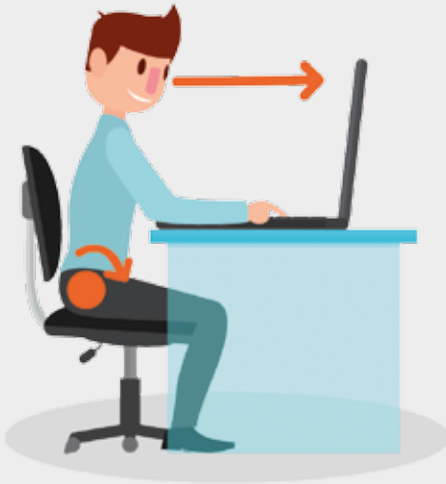
- › **Je me renseigne sur le poids de la charge et le lieu de son dépôt**
(si elle est trop lourde : appareil de levage ou aide)
- › **J'encadre la charge**
(je la sens contre mes pieds décalés, je suis stable)
- › **Je m'abaisse en reculant mon bassin comme pour m'asseoir**
(je suis stable)
- › **Je laisse tomber mes bras et je m'étire**
(je suis détendu(e) et je respire bien, ma colonne n'a pas plié)
- › **Je regarde devant moi**
(je teste la charge)
- › **Je déplie mes jambes**
(je sens la force de mes quadriceps)
Je pars vers l'avant
(stratégie 1)
J'oppose l'inertie de mon corps à la charge
(stratégie 2)



DANGER !

- › **Je n'ai pas réglé mon siège**
(je ne suis pas stable et je sens une pression sous les cuisses)
- › **Je m'approche de l'ordinateur avec mon dos**
(je sens une fatigue importante dans mon dos, une tension cervicale, souvent des douleurs dans cette région et dans les trapèzes)
- › **J'ai du mal à régler mon ordinateur**
(j'ai souvent une fatigue oculaire et une sensation de brûlure)
- › **Mon thorax et mon ventre sont comprimés**
(je digère mal et j'ai l'impression de ne pas respirer à fond)

SANS RISQUE !

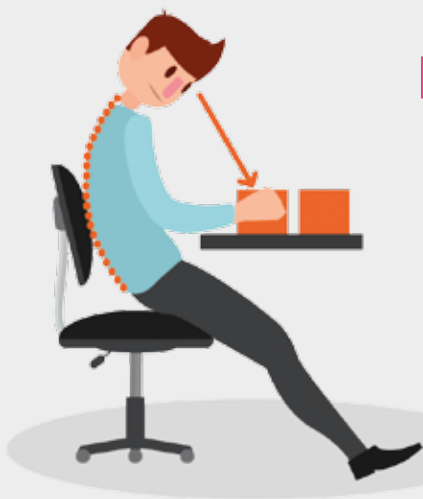


PAUSE

- › **Je règle mon siège sans regarder mon écran**
(mon assise est à bonne hauteur, je suis stable, mes pieds sont à plat)
- › **Si je dois faire de la saisie, agir vers l'avant, je règle si possible l'assise inclinée en avant**
(je me sens libre de bouger en roulant sur les fesses)
- › **Toujours sans regarder mon écran, je pose mes avant-bras sur le bureau**
(je relâche mes épaules, mon cou et mes yeux)
- › **Quand je me sens bien installé(e), je regarde mon écran et je le règle**
(mon regard est bien placé et mes muscles oculaires sont relâchés)

Périodiquement, je fais des pauses :

- › Je bouge et relâche mes omoplates et mon thorax
- › Je dirige mon regard au loin
- › Je fais une gymnastique oculaire
- › Je mets mes mains en coquille sur mes yeux
- › Je bouge mes jambes
- › Je relâche mon dos contre le dossier après avoir descendu et incliné l'assise
- › Quand je peux, je travaille aussi debout (téléphone, discussion, ...)
- › Je marche pour me dégonfler les jambes



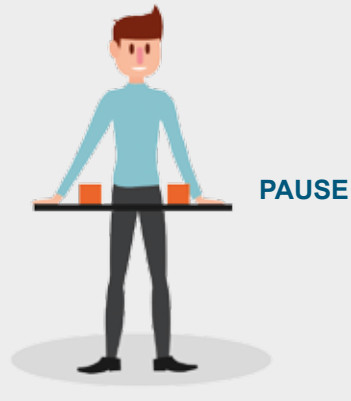
DANGER !



- › **Je n'ai pas réglé mon siège**
(je ne suis pas stable et je sens une pression sous les cuisses)
- › **Je me stabilise contre le dossier et ajuste mon regard avec mon dos**
(je sens une fatigue importante dans mon dos, une tension cervicale, souvent des douleurs dans cette région et dans les trapèzes)
- › **Souvent je me tiens de travers**
(ça me soulage un peu, pas très longtemps, et après j'ai davantage mal)
- › **Je fais toujours les mêmes gestes**
(j'ai souvent une fatigue oculaire et une sensation de brûlure)
- › **Mon thorax et mon ventre sont comprimés**
(je digère mal et j'ai l'impression de ne pas respirer à fond)



**SANS
RISQUE !**



› **Je règle mon siège**

(mon assise est à la bonne hauteur, je suis stable, mes pieds sont à plat, je peux rouler sur mon bassin pour me rapprocher de mon travail, je peux bouger mes jambes)

› **Un casier de tri inclinable permettrait plus de confort pour mon cou et ma vue**

(ergonomie)

› **Je roule périodiquement sur mon bassin, dans toutes les directions**

(grâce à ces changements de posture, j'ai l'impression de ne pas faire les mêmes gestes, j'ai plus de confort, je digère et respire mieux)

Périodiquement, je fais des pauses :

- › Je bouge et relâche mes omoplates et mon thorax
- › Je dirige mon regard au loin
- › Je fais une gymnastique oculaire
- › Je mets mes mains en coquille sur mes yeux
- › Je bouge mes jambes
- › Je relâche mon dos contre le dossier après avoir descendu et incliné l'assise
- › Quand je peux, je travaille aussi debout (téléphone, discussion, ...)
- › Je marche pour me dégonfler les jambes

TRAVAILLER DANS UNE AMBIANCE THERMIQUE ET/OU PHONIQUE AVEC VIBRATIONS



- › **Je pousse et/ou je guide la machine avec mes bras et mon dos**
(je fatigue vite, j'ai mal au dos et aux épaules et je respire mal)
- › **Je suis mal équipé(e)**
(je supporte mal le bruit, j'ai les muscles durs)
- › **La machine vibre beaucoup**
(j'ai des sensations très désagréables dans les bras)
- › **Je tonds sans m'arrêter**
(j'ai hâte d'en finir)

SANS RISQUE !



- › **Je pousse et/ou je guide la machine avec l'ajustement de mes jambes et l'inertie de mon corps**
(je maîtrise facilement la machine et je respire librement)
- › **Je me suis habillé(e) en fonction des conditions météorologiques et je me suis équipé(e) de mon casque anti-bruit et de mes chaussures de sécurité**
(je me sens protégé(e) et en sécurité)
- › **J'ai fait régler ma machine pour atténuer les vibrations**
(mes gants m'apportent du confort et améliorent les prises)
- › **Je fais périodiquement des pauses courtes**
(je relâche mes épaules et mon cou, fais quelques exercices pour relâcher mes bras et mes mains)

VOUS AVEZ QUELQUE CHOSE EN PLUS LA MNT AUSSI

Comme plus de 1,1 million de personnes protégées,
faites confiance à la mutuelle créée par et pour les territoriaux :

1^{re} mutuelle de la fonction publique territoriale

0 actionnaire à rémunérer : 100 % des excédents bénéficient aux adhérents

94 agences pour être toujours plus proche de vous

9 000 correspondants, collègues territoriaux présents sur votre lieu de travail
pour vous conseiller

1 630 élus par les adhérents pour les représenter bénévolement au sein de 84 sections locales



Avec la participation de Kiné France Prévention,
réseau national de kinésithérapeutes préventeurs,
partenaire expert de la MNT.

Mutuelle Nationale Territoriale - Mutuelle soumise aux dispositions du livre II
du Code de la Mutualité, immatriculée au répertoire Sirène sous le numéro SIREN
775 678 584. Document à caractère publicitaire. Septembre 2017. TheLINKS -
Illustration : Seroni/Marivone Pontiac - Ref J11.

mnt.fr

09 72 72 02 02
(prix d'un appel local)



Être utile est un beau métier

SANTÉ

PRÉVOYANCE

SERVICES