

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

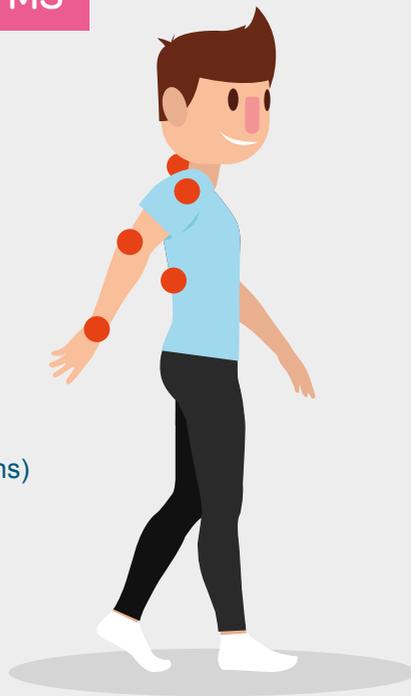
SERVICES

## 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

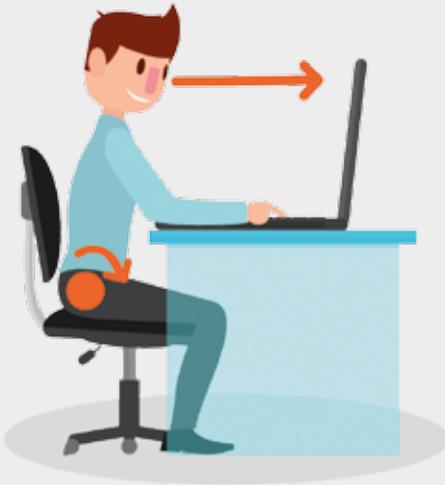
- › **Je me renseigne sur le poids de la charge et le lieu de son dépôt**  
(si elle est trop lourde : appareil de levage ou aide)
- › **J'encadre la charge**  
(je la sens contre mes pieds décalés, je suis stable)
- › **Je m'abaisse en reculant mon bassin comme pour m'asseoir**  
(je suis stable)
- › **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 !



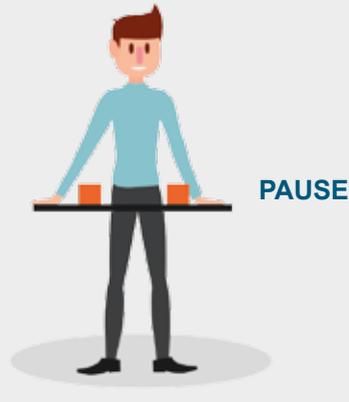
- › **Je n'ai pas réglé mon siège**  
(je ne suis pas stable et je sens une pression sous les cuisses)
- › **Je me stabilise contre le dossier et ajuste mon regard avec mon dos**  
(je sens une fatigue importante dans mon dos, une tension cervicale, souvent des douleurs dans cette région et dans les 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 !**



**PAUSE**



**PAUSE**

› **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<sup>re</sup> 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](http://mnt.fr)

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



Être utile est un beau métier

SANTÉ

PRÉVOYANCE

SERVICES