

Savez-vous qui peut vous aider à prévenir les TMS ? Et comment ?



Les différents préventeurs de l'entreprise :

- ➔ le service sécurité,
- ➔ le CHS-CT,
- ➔ les représentants du salarié.

Votre médecin du travail :

- Signalez-lui vos problèmes lors de la prochaine visite médicale.
- Il pourra intervenir ou faire intervenir l'équipe pluridisciplinaire et alerter votre employeur.

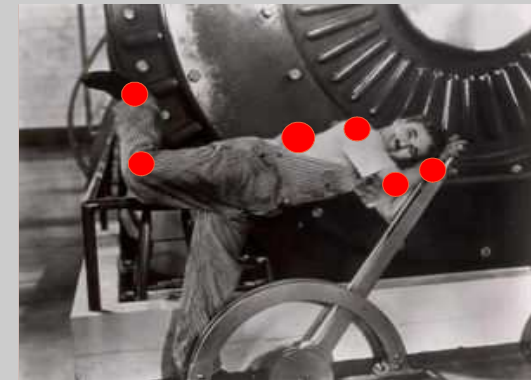
Réalisation et conception : AST 62-59
7 Place du Wetz d'Amain - BP 503
62008 ARRAS Cedex
Tél : 03 21 23 68 68 Fax : 03 21 23 39 08
Avril 2008



Salarié, savez-vous ce qu'est un TMS ?

Un Trouble Musculo-Squelettique est une affection des tendons, nerfs et muscles situés à la périphérie des articulations, due le plus souvent à des gestes répétitifs et/ou inadaptés.

Le dos, les épaules, les poignets ou les coudes sont les endroits principalement touchés.



Les TMS peuvent apparaître chez certains salariés après une exposition à des gestes professionnels répétés, associés à des efforts excessifs, des postures extrêmes et un vécu de travail difficile.

Les TMS ou Troubles Musculosquelettiques, représentent 70 % des maladies professionnelles.

Quels sont les signes d'alerte ?



- Vos mains, vos doigts sont comme endormis,
- La douleur vous réveille la nuit, et le jour vous avez des fourmillements dans les doigts,
- Vous n'arrivez pas à lever les bras,
- Vos coudes, vos épaules, vos poignets vous font mal quand vous les bougez ou quand vous forcez,

Vous vous inquiétez car la douleur dure, voire s'aggrave.....



Au travail, vous effectuez des gestes répétitifs et/ou forcés dans un environnement défavorable (bruit, froid ou chaleur excessive, vibration, stress ou tensions au travail).

Quelles sont les conséquences pour la santé ?

Elles sont importantes avec des douleurs gênantes dans le travail et dans la vie quotidienne, nécessitant des traitements, voire des interventions chirurgicales et entraînant des arrêts de travail à répétition avec des séquelles éventuelles.

Comment s'en protéger ?

- Connaître les bonnes postures de manutention,
- Utiliser le bon outil (adapté et entretenu) et les aides mécaniques à la manutention,
- Être informé sur les gestes à risques (travailler bras en l'air, appui sur les poignets...). Vous pouvez pour cela, bénéficier d'une formation aux gestes et postures (PRAP) auprès de votre Service de Santé au Travail,
- Maintenez une bonne hygiène de vie,
- Si vous devez forcer le geste et qu'il devient douloureux, parlez-en à votre hiérarchie pour adapter le travail.

