

SPÉCIMEN

La santé
GAGNE
l'entreprise

Zoom prévention TMS

Vous avez dit « TMS » ?

- ⌘ **TMS signifie troubles musculo-squelettiques.**
- ⌘ **Ces douleurs touchent les tendons, nerfs, ligaments de toutes les parties du corps :**
 - membres supérieurs: épaules, coudes, avant-bras, poignets
 - dos et colonne vertébrale: nuque et région lombaire
 - membres inférieurs: genoux, chevilles
- ⌘ **Ils apparaissent à la répétition d'un même mouvement.**
- ⌘ **Tout le monde peut être touché, quel que soit le métier.**

Quatre types de facteurs favorisent la survenue des TMS

- ⌘ **Biomécaniques:** gestes répétitifs, mouvements de grande amplitude articulaire, efforts importants, postures prolongées...
- ⌘ **Physiologiques:** froid, vibrations...
- ⌘ **Psychosociaux:** stress, craintes professionnelles...
- ⌘ **Personnels:** âge, sexe, antécédents médicaux...

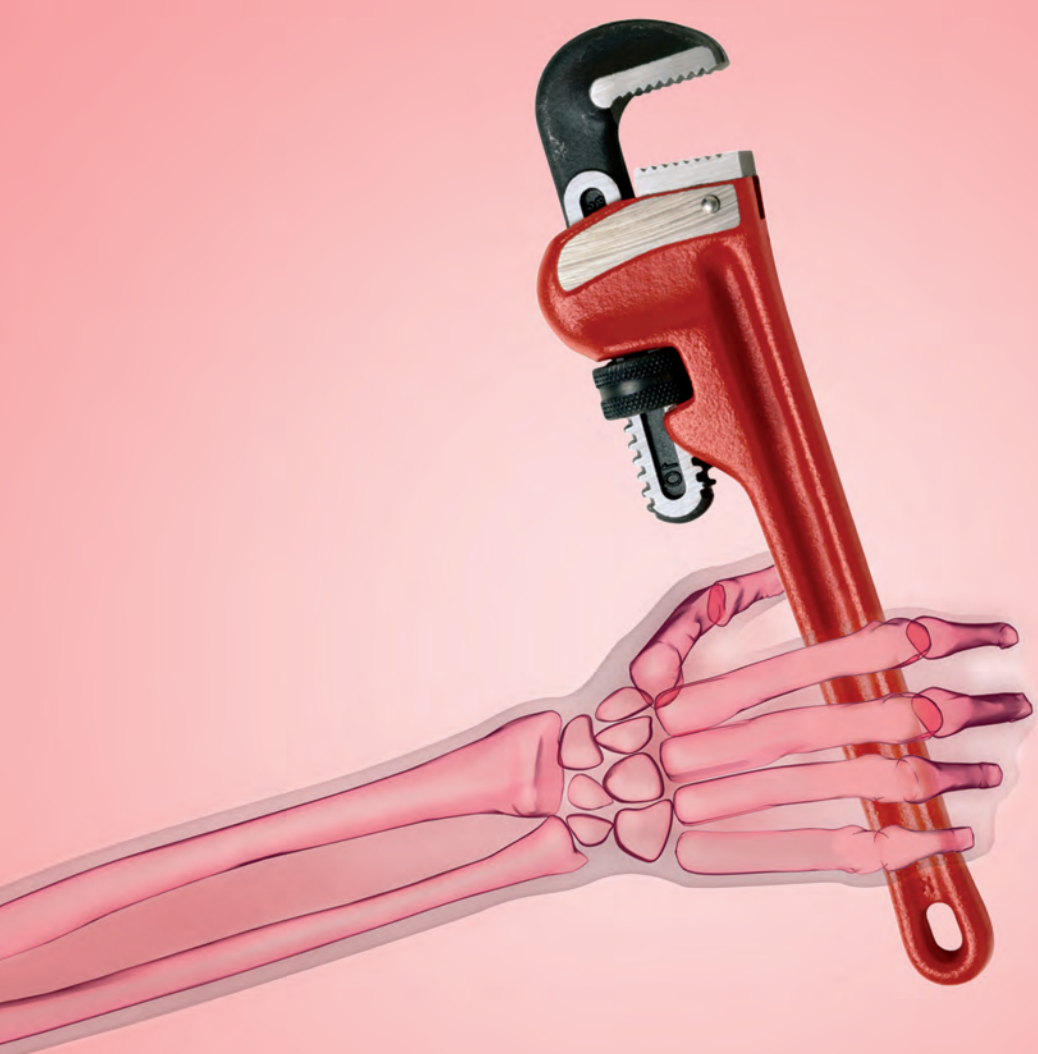
Les TMS surviennent à la conjonction de plusieurs de ces facteurs.

www.lasantegagnelentreprise.fr



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**



SPÉCIMEN

La santé
GAGNE
l'entreprise

Zoom prévention TMS

Plus l'identification du trouble musculo-squelettique est précoce, plus la guérison sera rapide

- ⌘ **Sachez reconnaître les stades d'évolution d'un TMS :**
 - 1^{er} stade : légère pénibilité et petite fatigue qui disparaissent au repos
 - 2^e stade : douleurs et fatigue dès le début de la journée
 - 3^e stade : douleurs continues qui empêchent le sommeil

Soyez à l'écoute des moindres signes

- ⌘ **Engourdissement, picotements, sensation de brûlure**
- ⌘ **Diminution de la force de préhension de la main**
- ⌘ **Gonflement, raideur articulaire**
- ⌘ **Douleurs persistantes au repos**
- ⌘ **Altération du sommeil**
- ⌘ **Crampes à répétition**

**Et n'hésitez pas à en parler
avec votre médecin traitant ou médecin du travail.**

www.lasantegagnelentreprise.fr



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**