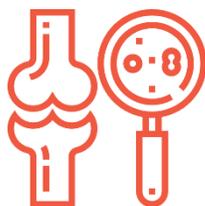


PRÉVENIR LES TMS AU POSTE DE TRAVAIL : NOS RECOMMANDATIONS



Optimisez votre poste de travail (la somme de petits ajustements même simples – écran, fauteuil – peuvent contribuer à limiter la survenue des TMS)



Observez-vous ! (soyez à l'écoute de votre corps au quotidien et sachez identifier les actions inconfortables pour mieux les compenser)



Rebootez votre position régulièrement (il s'agit de régulièrement reprendre la position la plus naturelle pour soi...une sorte de réinitialisation posturale)



Étirez-vous ! (ne laissez pas s'accumuler les tensions mécaniques ou psychiques tout au long de votre journée, faites des pauses physiques et psychiques)



Profitez de chaque occasion pour **bouger différemment** (coup de fil en marchant, lecture d'un rapport les jambes surélevées, rédaction d'un mail debout...)



Ne laissez pas la gêne s'installer (elle est souvent annonciatrice d'un trouble plus durable)
Écoutez la douleur (les pathologies liées au risque TMS s'installent insidieusement)



Signalez vos difficultés (vous n'êtes sans doute pas le/la seul(e) à rencontrer des difficultés sur ce poste. Parlez-en, des solutions existent sûrement déjà au sein de votre entreprise !)



Demandez une visite de pré-reprise (vous avez été arrêté(e) –préparez votre retour à l'emploi avec le médecin du travail pour que le retour se passe le mieux possible surtout si vous pensez que la reprise à votre poste initial peut être compliqué du fait de votre pathologie)

PRÉVENIR LES TMS DANS LA VIE QUOTIDIENNE : NOS RECOMMANDATIONS

Sommeil



Tout commence par une **bonne récupération**. Quelle que soit son activité, les troubles du sommeil sont bien souvent à la base de nombreux autres problèmes de santé. Il est donc primordial de remédier à d'éventuels troubles : insomnies, apnées du sommeil, etc.

Alimentation



L'**excès de poids** demande plus d'effort aux articulations et muscles et constitue donc un facteur aggravant de TMS. 3 conseils : 1 petit-déjeuner conséquent + 1 pause suffisante pour le déjeuner + 1 dîner au moins 2 heures avant le coucher

Hydratation



L'eau compose 70% de l'organisme. La déshydratation favorise l'épuisement musculaire et les courbatures. Pensez à **boire** au minimum 1 litre d'eau entre les repas.

Activité physique



Elle permet l'entretien des muscles et des articulations. Pas le temps de faire du **sport** ? Et si vous preniez l'escalier plutôt que l'ascenseur, et si vous descendiez 2 stations de métro ou du bus avant l'arrêt prévu ?

Gestes / postures



Quelle que soit son activité, il faut penser son schéma corporel. Prenez une journée pour analyser mentalement vos **postures au travail** et identifier les **gestes les plus répétitifs ou les plus physiques**. Améliorez vos postures : réglage du siège, de la hauteur de son écran, de son établi, de sa table de travail, du siège du véhicule...

Réveil du corps



Avant de démarrer son activité, **réveillez vos muscles et articulations** avec quelques exercices et étirements, en douceur. Pourquoi pas 3 minutes d'étirements sur son lieu de travail pour détendre articulations, épaules, cou, poignets, genoux...c'est facile !

PRÉVENIR LES LOMBALGIES : LES RECOMMANDATIONS



Évitez le strict repos (rester au lit plusieurs jours prolonge la durée de la lombalgie), sauf indication précise du médecin traitant



Reprenez vite une activité (qui dit activité et mouvement, ne dit pas sport de haut niveau ! Tous les gestes comptent, même les gestes quotidiens : aller à la boulangerie...)



Demandez le conseil de votre médecin traitant sur les activités à pratiquer (trouver avec lui ce qui vous convient le mieux à vous et votre dos). Par exemple : la natation



Oubliez l'idée qu'il y aurait un lien entre douleur et gravité. N'ayez pas peur de bouger (ça n'aggraverait pas la douleur, bien au contraire)



Ayez recours à un kinésithérapeute en cas de récurrences ou de lombalgies qui durent plus de 4 semaines, après avis médical



Ne comptez jamais sur le seul traitement médicamenteux (souvent, il doit être associé à des pratiques d'activité adaptée)



Retrouvez et soignez votre sommeil (c'est une phase de récupération qui permet aux disques intervertébraux de reconstituer leur pression interne)



Pour **retrouver un bon sommeil, diminuez votre stress** (la lombalgie est douloureuse mais pas grave) **et bougez**

PRÉVENIR LES LOMBALGIES : LES RECOMMANDATIONS



Oubliez les gestes réalisés par réflexe (en général, l'œil voit, la main prend et le reste suit ! Si l'on s'en tient à ça, le dos travaille dans de très mauvaises conditions. Au lieu de faire travailler tout le corps, on exerce une sur-sollicitation des lombaires)



Essayez d'analyser et de corriger vos gestes (détecter les moments où la colonne est sollicitée de façon excessive ou inconfortable en un point particulier)



Apprenez à être bien assis pour soulager le dos (pour vous asseoir : prenez appui sur les accoudoirs ou sur vos cuisses avec les deux mains. Assis : votre dos doit reposer sur un dossier et les pieds sur le sol ou un repose-pied)



Ne vous penchez pas jusqu'à terre pour attraper un objet ! (positionnez-vous face à l'objet, accroupissez-vous puis redressez-vous à l'aide de vos jambes)



Un sac dans chaque main (par ex. lorsque vous faites vos courses, portez un sac dans chaque main pour répartir la charge)



S'asseoir pour s'habiller, votre dos vous dira merci ! (pour enfiler votre pantalon ou mettre vos chaussures, n'hésitez pas à vous asseoir au lieu d'être en équilibre sur 1 pied !)



Pratiquez la fente avant ! (pour passer le balai, l'aspirateur, bêcher dans le jardin... un pied devant l'autre, la jambe avant légèrement pliée et la jambe arrière tendue)

PRÉVENIR LES LOMBALGIES : LES RECOMMANDATIONS



Soulevez une charge seulement quand votre position est stable et sûre



Saisissez fermement à 2 mains une charge à soulever et porter / **Fléchissez les genoux en posant** la charge



Adoptez la position accroupie pour soulever la charge en maintenant le dos bien droit



Portez la charge le plus près possible de votre corps



Avant de porter une charge, essayez prudemment et brièvement de la soulever pour en **évaluer son poids**



En cas de charge lourde, pensez à les porter à deux, à utiliser les équipements appropriés ou à répartir la charge en plusieurs transports



Ne sautez pas du camion ou de tout endroit en hauteur, mais appuyez vous sur trois points (avec la main, la porte et le volant, avec le pied le marchepied du véhicule)



Un arrêt de travail vous a été prescrit suite à une lombalgie, **pensez à solliciter une visite de pré-reprise** avec le médecin du travail pour mieux préparer votre reprise



Vous avez mal au dos ? **Pensez à en parler à votre manager, au médecin du travail** et à vous impliquer dans les actions de prévention mises en œuvre.