

troubles musculo-squelettiques : ce qu'ils sont et comment les prévenir.

Les troubles musculo-squelettiques (ou TMS) sont un groupe de maux douloureux qui affectent vos muscles, tendons et nerfs.

Les exemples incluent le syndrome du canal carpien, la tendinite, les douleurs dorsales et les hernies discales. Les facteurs de risque :

mouvements répétitifs

Exemple : tourner un bouton de nombreuses fois par heure

mouvements requérant de la force

Exemple : utiliser un marteau-piqueur

postures inconfortables soutenues

Exemple : se courber sur une station de soudage

ce que vous pouvez faire

utiliser les bons outils et équipements appropriés

Vérifiez toujours que vos outils sont en bon état et ajustés à vos besoins avant de commencer à travailler. Utilisez des gabarits et des dispositifs de fixation pour éviter de tenir des objets dans des positions inconfortables pendant de longues périodes.

utiliser vos pauses pour récupérer

Ne travaillez pas pendant vos pauses. Utilisez-les pour vous reposer et permettre à vos muscles de récupérer des tâches répétitives.

signaler immédiatement les signes et symptômes

En signalant vos symptômes, votre employeur peut prendre des mesures pour minimiser les facteurs de risque.

pratiques de travail sécuritaires

alterner ou élargir les tâches

La rotation (ou l'élargissement) des tâches permet aux travailleurs de s'engager dans une variété de tâches. Pour être efficaces, les travailleurs doivent utiliser différents groupes de muscles et avoir un temps de récupération adéquat.

concevoir des lieux de travail sécuritaires

Des postes de travail ajustés à la taille des travailleurs réduisent les postures inconfortables inutiles. Le feedback des employés sur la conception et l'aménagement de leur poste de travail permet d'optimiser le confort et de réduire les facteurs de risque.

établir un programme de prévention

Identifier et évaluer les risques de TMS, et former les travailleurs. Il est essentiel d'encourager les travailleurs à signaler leurs symptômes le plus tôt possible.



randstad

Workers health & safety centre :
<https://www.whsc.on.ca/Resources/Publications/Ergonomic-Resources>
Gouvernement de l'Ontario:
<https://www.ontario.ca/fr/page/lergonomie-sur-le-lieu-de-travail>

partenaire talent.