

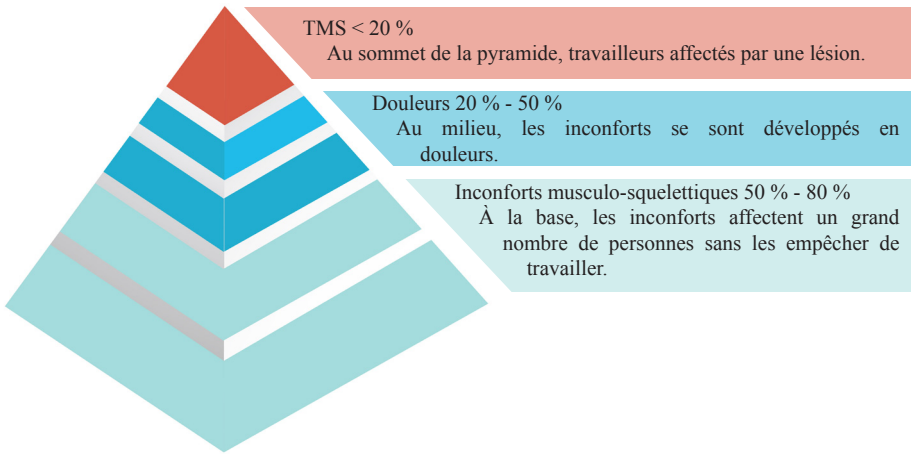
*Semaine de la santé
et sécurité au travail*

*Écoute ton corps,
travail sans inconfort*

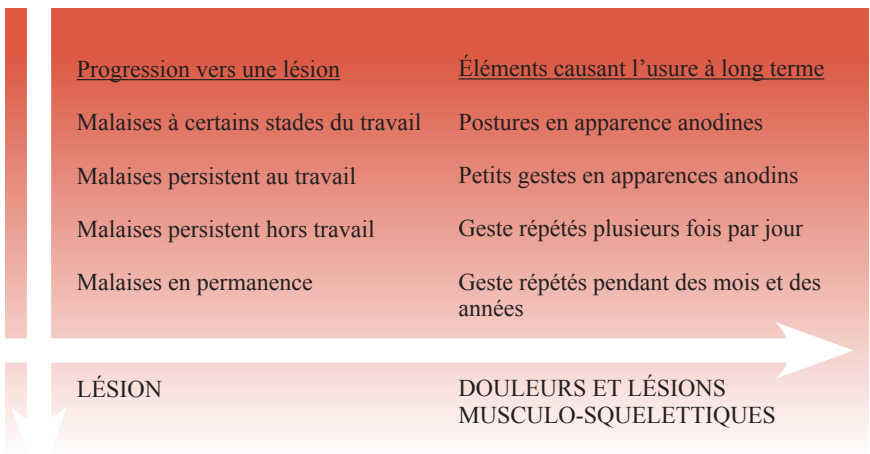
Québec 

Les troubles musculo-squelettiques

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) constituent les blessures les plus fréquentes en milieu de travail. Les TMS touchent souvent le dos, le cou ainsi que les membres supérieurs et inférieurs. Dès l'apparition d'inconfort, il est important d'agir rapidement.



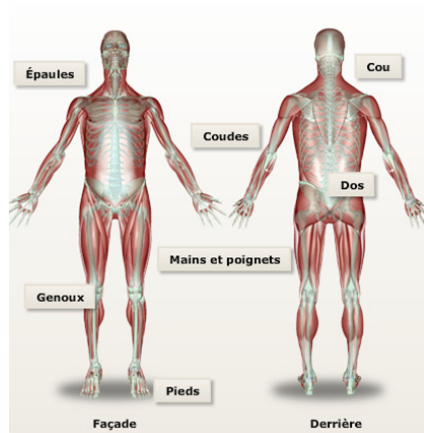
Apprenez à identifier les mouvements, les tâches et les situations qui peuvent entraîner des inconforts, et ce, afin de vous protéger !



Auto-évaluation des inconforts et pistes de solution

Localisez vos inconforts

- Coudes
- Genoux
- Pieds
- Cou
- Dos
- Épaules
- Mains et poignets



Consultez la fiche correspondante

COUDES

Avec le temps, tourner souvent les paumes vers le haut et vers le bas peut entraîner des douleurs au niveau du coude, une faiblesse musculaire dans le bras, une diminution de l'amplitude de mouvement, une difficulté de préhension, des engourdissements et des picotements dans la main.

En travaillant...

- Devez-vous tourner souvent les paumes vers le haut et vers le bas, comme en utilisant un tournevis?
- Devez-vous fléchir ou étendre votre poignet de façon répétitive?

Essayez...

- De prévoir des périodes de repos, si possible.
- D'utiliser de l'équipement mécanique ou électrique, lorsque fourni.
- De varier vos tâches.

Si la douleur ressentie persiste pendant plus de deux semaines, ne l'ignorez pas ! Invitez votre supérieur à discuter de solutions à mettre en œuvre.

Réfléchissez à vos activités personnelles et à vos passe-temps et questionnez-vous à savoir s'ils pourraient contribuer à votre douleur (ex.: tennis). Au besoin, consultez un professionnel de la santé.

Le saviez-vous ?

La distance entre le poignet et le coude correspond à la longueur du pied.



GENOUX

Avec le temps, se tenir agenouillé pendant de longues périodes peut entraîner de la douleur, de l'enflure, de la friction au niveau des genoux, une raideur.

En travaillant...

- Devez-vous être agenouillé sur de longues périodes ?
- Devez-vous vous accroupir près du sol ou à une hauteur inconfortable ?
- Devez-vous ramper au sol ?

Essayez...

- D'utiliser des genouillères.
- De placer les objets sur une plateforme surélevée pour éviter de travailler en position basse.
- De varier vos tâches.

Si la douleur ressentie persiste pendant plus de deux semaines, ne l'ignorez pas ! Invitez votre supérieur à discuter de solutions à mettre en œuvre.

Réfléchissez à vos activités personnelles et à vos passe-temps et questionnez-vous à savoir s'ils pourraient contribuer à votre douleur. Au besoin, consultez un professionnel de la santé.



Le saviez-vous ?

L'ossification des rotules débute vers l'âge de 3 ans chez la fille et vers l'âge de 4-5 ans chez le garçon.

PIED

Avec le temps, se tenir longtemps debout immobile sur une surface dure peut entraîner de la douleur et de l'enflure.

En travaillant...

- Devez-vous vous tenir longtemps debout immobile sur une surface dure ?

Essayez...

- D'alterner les positions assises et debout.
- D'utiliser un tapis anti-fatigue.
- De porter des chaussures appropriées.

Si la douleur ressentie persiste pendant plus de deux semaines, ne l'ignorez pas.

Invitez votre supérieur à discuter de solutions à mettre en œuvre. Réfléchissez à vos activités personnelles et à vos passe-temps et questionnez-vous à savoir s'ils pourraient contribuer à votre douleur. Au besoin, consultez un professionnel de la santé.

Le saviez-vous ?

La peau des pieds est 20 fois plus épaisse que celle qui recouvre toute autre partie du corps.



COU

Avec le temps, avoir une mauvaise posture de la tête et du cou (inclinaison vers l'avant, vers le haut, épaules crispées) peut entraîner des douleurs au niveau du cou, des engourdissements, des picotements dans les bras, des raideurs, des céphalées.

En travaillant...

- Devez-vous regarder souvent de côté ?
- Devez-vous tenir un téléphone avec l'épaule ?
- Devez-vous lever la tête pour regarder votre écran d'ordinateur ?
- Devez-vous écrire de façon prolongée ?

Essayez...

- De régler la hauteur de votre poste de travail.
- De régler la hauteur des objets que vous regardez (ex.: écran d'ordinateur).
- De régler la hauteur de votre surface de travail en fonction des tâches effectuées.
- De placer les éléments visuels importants directement devant vous.
- De varier vos tâches.

Si la douleur ressentie persiste pendant plus de deux semaines, ne l'ignorez pas!

Invitez votre supérieur à discuter de solutions à mettre en œuvre. Réfléchissez à vos activités personnelles et à vos passe-temps et questionnez vous à savoir s'ils contribuent à votre douleur. Au besoin, consultez un professionnel de la santé.

Le saviez-vous ?

Le cou soutient environ le septième du poids du corps, soit 4,5 à 6 kilogrammes.



DOS

Avec le temps, adopter des postures contraignantes au niveau du dos (se pencher, se tourner, soulever des charges) peut entraîner des douleurs au dos, aux fesses, aux jambes, de la difficulté à se tenir assis ou debout pendant de longues périodes.

En travaillant...

- Devez-vous soulever des objets se trouvant sur le sol ?
- Devez-vous soulever des objets loin de votre torse ou au-dessus de vos épaules ?
- Devez-vous vous tenir penché sur de longues périodes ?
- Devez-vous vous tenir debout immobile sur une surface dure ou assis pendant de longues périodes, le dos penché vers l'avant ou tourné vers les côtés ?
- Devez-vous soulever ou pousser/tirer des objets lourds ou difficiles à manipuler ?

Essayez...

- D'utiliser des dispositifs d'aide pour lever des charges, lorsque disponibles.
- D'utiliser les poignées des objets.
- De rendre accessibles les objets à utilisation fréquente.
- D'appliquer les principes du déplacement sécuritaire des bénéficiaires (PDSB) pour soulever des objets.

Si la douleur ressentie persiste pendant plus de deux semaines, ne l'ignorez pas!

Invitez votre supérieur à discuter de solutions à mettre en œuvre. Réfléchissez à vos activités personnelles et à vos passe-temps et questionnez vous à savoir s'ils pourraient contribuer à votre douleur. Au besoin, consultez un professionnel de la santé.

Le saviez-vous ?

La colonne vertébrale entoure et protège la moelle épinière, qui est fragile.



ÉPAULES

Avec le temps, travailler les mains au-dessus des épaules peut entraîner des douleurs dans les épaules, dans les bras, des engourdissements, une faiblesse musculaire, une diminution de l'amplitude de mouvement.

En travaillant...

- Avez-vous souvent les coudes au-dessus des épaules ?
- Devez-vous avoir les épaules relevées pour utiliser un clavier ou une souris ?
- Devez-vous souvent vous retourner pour atteindre des objets situés derrière vous ?
- Devez-vous manipuler des objets situés loin de votre corps ?

Essayez...

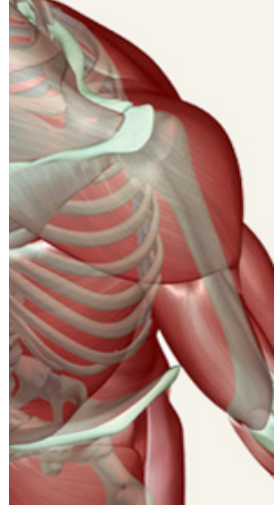
- D'éviter de lever des objets au-dessus de vos épaules.
- De placer les objets à une hauteur se situant entre les genoux et les épaules.
- De régler vos hauteurs de travail.

Si la douleur ressentie persiste pendant plus de deux semaines, ne l'ignorez pas! Invitez votre supérieur à discuter de solutions à mettre en œuvre.

Réfléchissez à vos activités personnelles et à vos passe-temps et questionnez-vous à savoir s'ils pourraient contribuer à votre douleur. Au besoin, consultez un professionnel de la santé.

Le saviez-vous ?

L'articulation de l'épaule est celle dont la guérison est la plus complexe. C'est la plus mobile du corps.



MAINS ET POIGNETS

Avec le temps, travailler les poignets pliés vers le haut ou vers le bas peut entraîner de la douleur, de l'enflure, des engourdissements, des picotements, une faiblesse dans la main (qui peut atteindre le bras), une diminution de l'amplitude de mouvement de la main ou du poignet.

En travaillant...

- Devez-vous souvent pincer un objet ou un outil pour le tenir ?
- Utilisez-vous un clavier d'ordinateur pendant de longues périodes ?
- Devez-vous utiliser des outils et de l'équipement qui exercent une pression sur vos bras ou à l'intérieur de vos paumes ?
- Utilisez-vous des outils ou de l'équipement qui vibrent ?

Essayez...

- De régler la hauteur ou l'angle de votre poste de travail.
- D'utiliser des outils et équipements qui favorisent un bon positionnement des poignets.
- D'utiliser des outils adaptés à la tâche et à la hauteur de l'objet.
- De varier vos tâches.

Si la douleur ressentie persiste pendant plus de deux semaines, ne l'ignorez pas! Invitez votre supérieur à discuter de solutions à mettre en œuvre. Réfléchissez à vos activités personnelles et à vos passe-temps et questionnez-vous à savoir s'ils pourraient contribuer à votre douleur. Au besoin, consultez un professionnel de la santé.

Le saviez-vous ?

Les muscles responsables de la motricité de la main sont au nombre de 40.



**Mieux vaut
prévenir...
que guérir!**


Temps requis pour la disparition des douleurs

Après une nuit de sommeil

Après une fin de semaine

Seulement durant les vacances

Aucune récupération

Plus la récupération est longue, plus il est urgent d'agir ! 

Équipe du Service prévention et mieux-être et comité paritaire santé-sécurité au travail



Katelyne Langevin
Préposée au service
alimentaire et représentante
CSN



Sandra Déry
Chef de service - Prévention
des infections



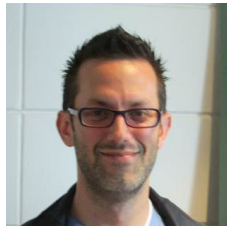
François Legeault
Représentant syndicat
APTS



Stéphane Proulx
Chef de service -
Santé au travail



Émilie Racine
Inhalothérapeute
et représentante FIQ



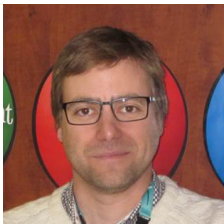
Patrice Dulmaine
Infirmier et
représentant FIQ



Véronique Pedneault
Chef de service -
Prévention mieux-être



Denis Tremblay
Hygiéniste du travail



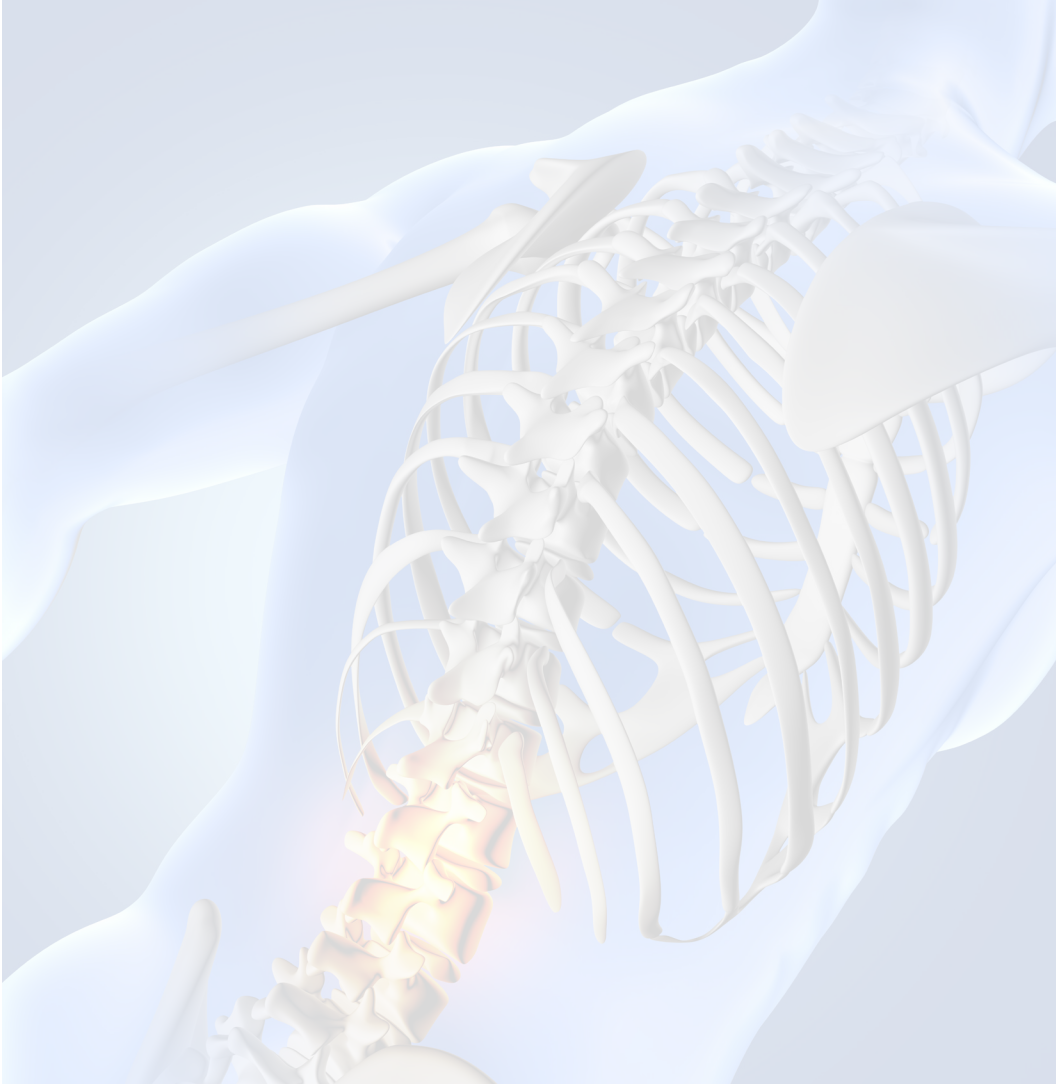
Jérôme Lafrance
Préposé aux bénéficiaires et
représentant CSN



Éric Pedneault
Chef de service -
Fonctionnement et
installations matérielles



Élise Desbiens
Chef de service -
Laboratoires microbiologie
et anatomopathologie



Si vous avez besoin d'information complémentaire, vous pouvez consulter les sources d'information suivantes :
Cahier « Fiches PDSB » pour la mobilisation de clientèle, disponible dans tous les secteurs de soins.
Système « ADAPTE » pour l'ajustement ergonomique de votre poste de travail, disponible sur l'Intranet.
Le site de l'ASSTSAS à l'adresse suivante : www.asstsas.qc.ca.

Références :

ASSTSAS, « TMS au cou et au dos », 2011 [En ligne] http://www.asstsas.qc.ca/documents/Publications/Reper-toire%20de%20nos%20publications/Autres/Colloque2011_E2_TMS%20cou%20et%20dos_final.pdf (consulté le 7 novembre 2012)

Ministère du travail de l'Ontario, « Troubles musculo-squelettiques/Douleurs et blessures », Décembre 2009 [En ligne] <http://www.labour.gov.on.ca/french/hs/tools/pains/index.php> (consulté le 7 novembre 2012)

© Created by Freepik

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Saguenay-
Lac-Saint-Jean**

Québec 

