ERGONOMIE et TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)

TROUSSE D'OUTILS SUR LA SÉCURITÉ

ÉNUMÉRER DES DANGERS MUSCULO-SQUELETTIQUES

_____

_____

_____

EXPLIQUER LES DANGERS

- Microtraumatismes répétés
- Lésions attribuables au travail répétitif
- Syndrome de la surutilisation professionnelle

Ces termes décrivent un ensemble de lésions qui touchent les muscles, les tendons, les gaines tendineuses, les ligaments, le cartilage et les nerfs. Ces lésions peuvent affecter presque toutes les parties de l'organisme, y compris les zones courantes comme le dos, le cou, les épaules, les poignets et les genoux.

EXPLIQUER LES FACTEURS DE RISQUE

Les facteurs de risque courants qui augmentent la probabilité qu'un travailleur développe un trouble musculo-squelettique sont les suivants :

Effort excessif : L'effort requis pour effectuer une tâche.

Mouvements répétitifs : Un mouvement effectué plusieurs fois sans changement de posture ni de position.

Postures contraignantes : Postures éloignées de la position neutre du corps.

La posture neutre du corps est celle où la colonne vertébrale adopte sa courbure naturelle, la tête dans l'axe des épaules, les coudes à 90 degrés, et les poignets en position de poignée de main

La pression de contact : Une pression extérieure sur les tissus mous du corps, comme le poignet ou sous les cuisses, qui peut augmenter le stress sur les tissus et réduire la circulation dans les muscles.

DÉTERMINER LES MESURES DE CONTRÔLE

Manipulation des outils et matériaux :

- Utiliser l'équipement (chariots, monte-charge, véhicules à moteur) et d'autres dispositifs mécaniques pour vous aider. N'oubliez pas que d'autres travailleurs peuvent aussi vous aider.
- Diviser les charges en unités plus petites; transportez une charge de 50 lb deux fois au lieu d'une charge de 100 lb une fois.
- Se préparer en faisant des exercices d'étirement et de réchauffement avant de soulever des charges et d'étiqueter le matériel, et utiliser les techniques de soulèvement appropriées.

Travail au niveau du sol :

- Élever le niveau de travail jusqu'à votre posture neutre à l'aide de tables ou de supports, et garder le matériel souvent utilisé à la hauteur de la taille.
- Pour effectuer une tâche à un bas niveau, changez souvent de position (s'agenouiller, s'accroupir, s'asseoir sur les talons ou s'asseoir).
- Si vous devez vous agenouiller, assurez-vous d'utiliser des genouillères de bonne qualité.
- Utiliser l'équipement avec des manches plus longs pour réduire les postures à un bas niveau, si possible.

Travail au-dessus de la tête :

- Utiliser des matériels de levage, des élévatrices à ciseaux, des échafaudages ou d'autres dispositifs qui vous rapproche de votre travail. Cela réduira le fait d'être éloigné de votre posture neutre.

Outils manuels :

- Utilisez des outils qui conviennent à vos mains. **La taille unique ne convient pas à tous**.
- Choisissez des outils qui vous permettent de garder le poignet en posture neutre, surtout en exerçant une force.
- Entretenez vos outils, cela réduira les vibrations.

DÉMONTRER

Les postures contraignantes et la force

Démontrer la posture neutre en position debout et en position assise. Démontrer les postures contraignantes (du poignet) et comment elles réduisent la force.