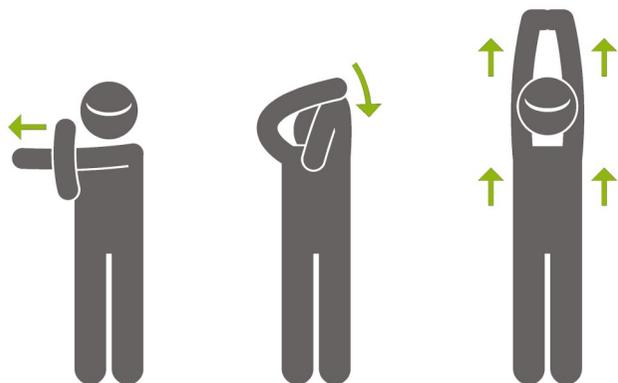


Les bienfaits des étirements

Ils se pratiquent après 1h30 de travail et en fin de poste.

- Ils améliorent l'efficacité du système musculo-tendineux.
- Ils diminuent la tension musculaire et augmente la circulation sanguine.
- Ils redonnent au muscle sa longueur initiale en entretenant l'élasticité tendineuse.
- Ils permettent une diminution de la tension musculaire, de l'anxiété, du stress et de la fatigue.

Les étirements de récupération doivent être lents, doux, maintenus (pas d'à-coup) et durer 30 secondes minimum. Ils ne doivent pas être douloureux.



Quelques conseils

L'effort physique, pour être efficace, doit être quotidien.

- 30 mn de marche par jour,
- 5 à 15 minutes d'exercices d'échauffement et d'étirements,
- Avoir une bonne hydratation tout au long de la journée (au moins 1,5 l d'eau par jour).



Echauffement et étirements viennent en complément d'une démarche de prévention des TMS et des RPS.

Demandez conseil à votre médecin du travail



Les services interentreprises de santé au travail du Limousin (ACIST 23, AIST 19, AIST 87, AMCO BTP) sont membres du réseau STL Limousin.

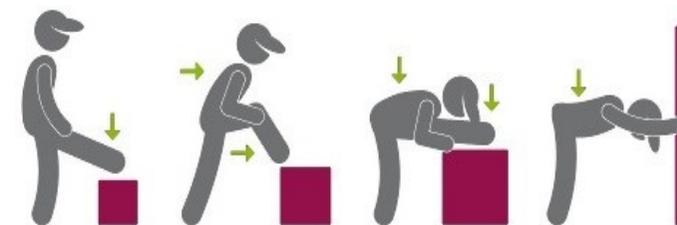
Site : www.sante-travail-limousin.org
Mail : contact@stlim.org



santé & prévention
des risques professionnels

santé au travail en limousin

ECHAUFFEMENTS ET ETIREMENTS AU POSTE DE TRAVAIL



Les bienfaits au
quotidien

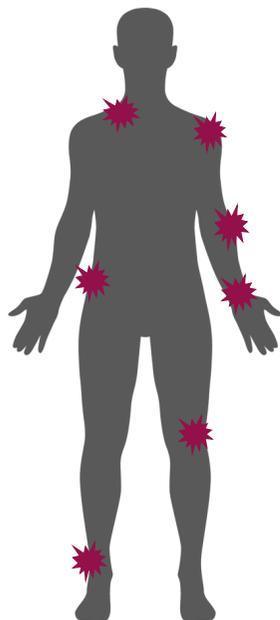
Les TMS, c'est quoi ?

Les troubles musculosquelettiques ou TMS sont des troubles de l'appareil locomoteur pour lesquels l'activité professionnelle peut jouer un rôle dans leur survenue, leur maintien et leur aggravation.

Ces affections touchent les tendons, les muscles, les articulations et les nerfs.

Les régions les plus touchées :

- Le dos : lombalgies, sciatiques,
- Le membre supérieur : tendinopathies de l'épaule ou périarthrite,
- Le coude : épicondylite,
- Le poignet : canal carpien.



Les conséquences pour les salariés :

Souffrance, difficultés à réaliser son travail, arrêts de travail, handicap, ...

Les TMS sont le premier facteur d'incapacité au travail.



Les TMS, un enjeu économique pour l'entreprise



Quelques chiffres * :

- 1ère cause de maladies professionnelles reconnues (87 %)
- 90 % des TMS reconnues d'origine professionnelle concernent les membres supérieurs
- 45 % des TMS entraînent des séquelles

Depuis 2005, la part des lombalgies dans le total des accidents du travail a augmenté de 13 % à 20%.



Les TMS sont à l'origine d'un important absentéisme et donc d'un coût pour l'entreprise.

- Plus de 8 millions de journées perdues*,
- Coût indirect : 800 millions €*.

La prévention c'est rentable !

En 2016, l'Assurance maladie/risques professionnels a noté une baisse de 4,1 % des TMS.

* Données CNAMTS

Les bienfaits des échauffements

Les échauffements musculaires permettent de se préparer à une longue période de sollicitation du corps et participent à la prévention des troubles musculosquelettiques (TMS).

Ils se pratiquent avant la prise de poste :

- Un échauffement pour un groupe musculaire dure environ 6 secondes,
- C'est la transition entre le repos et l'activité,
- Ils élèvent la température corporelle,
- Ils se font de la tête aux pieds,
- Ils sont articulaires et musculaires,
- Ils respectent les amplitudes et les capacités musculaires de chacun,
- Ils sont indispensables lors de chaque prise de poste.

