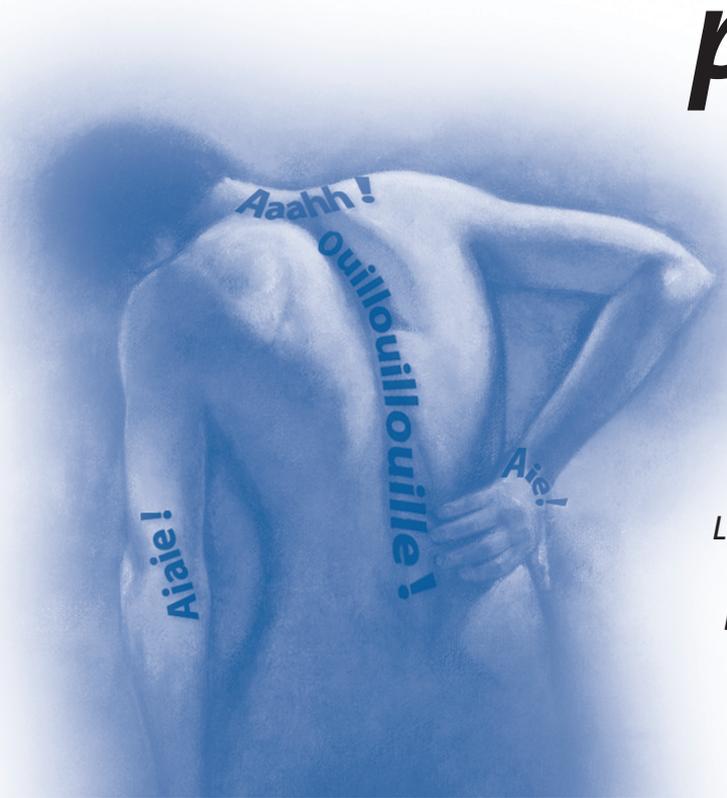


TMS

TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

N'attendez pas d'avoir mal *pour en parler !*



Mal de dos, entorse lombaire, tendinite, bursite, syndrome du canal carpien, épicondylite... voilà quelques-uns des troubles musculo-squelettiques (TMS) liés au travail. Les TMS touchent chaque année plus de 30 000 Québécois, hommes et femmes de tout âge et de toute condition physique, travaillant dans différents milieux de travail.

Les TMS causent des problèmes aux articulations, aux muscles et aux tendons, le plus souvent du dos, des bras et des jambes. On ressent d'abord de l'inconfort, des malaises, des douleurs, puis viennent les engourdissements, l'enflure...

Prévenir les TMS, c'est possible !

Au travail, qu'est-ce qui peut causer des TMS ?

- Les postures fatigantes ou inconfortables
- Les efforts musculaires importants
- La répétition des mêmes gestes pendant des heures
- Le travail dans un endroit froid ou qui expose à des vibrations
- L'utilisation des mains comme marteau
- Les pressions ou les frottements sur certaines régions du corps

Pensez-vous que votre travail comporte des risques de TMS ?

Pour le savoir, faites le test à la page suivante !



Je coche les situations qui correspondent ou ressemblent à la façon dont j'exécute mes tâches.

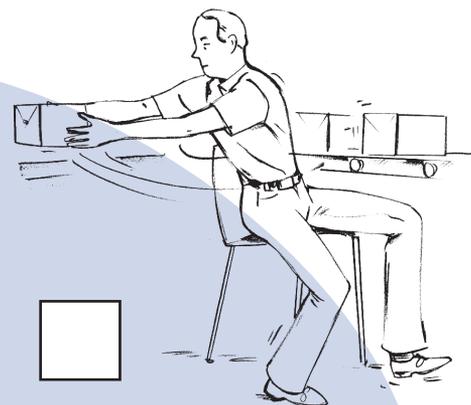
Postures fatigantes ou inconfortables



Je travaille les bras au-dessus de la tête.



Je m'étire pour saisir des objets.



J'effectue des torsions du tronc pour aller porter ou saisir quelque chose derrière moi.



Je garde le dos courbé, la tête penchée.



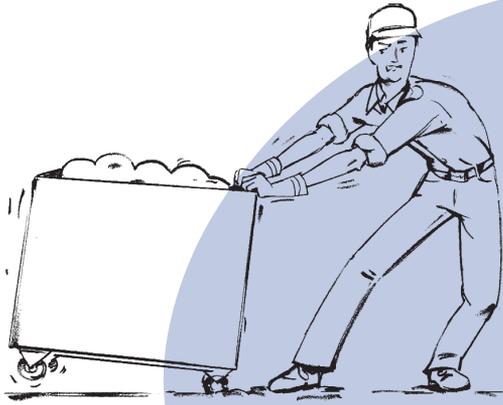
Je tords mon poignet pour manier un outil.

Travail au froid



Je grelotte et suis crispé(e) parce que la température est froide.

Efforts musculaires



Je tire ou pousse des charges lourdes.



Je soulève des charges lourdes ou encombrantes.

Gestes répétitifs



Je répète les mêmes gestes, sans prendre de pause, en suivant le rythme de la chaîne de production.

Vibrations



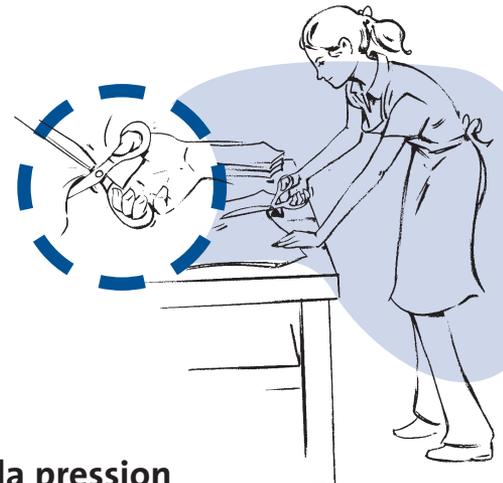
J'utilise un outil qui vibre.

Chocs



J'utilise mes mains comme marteau.

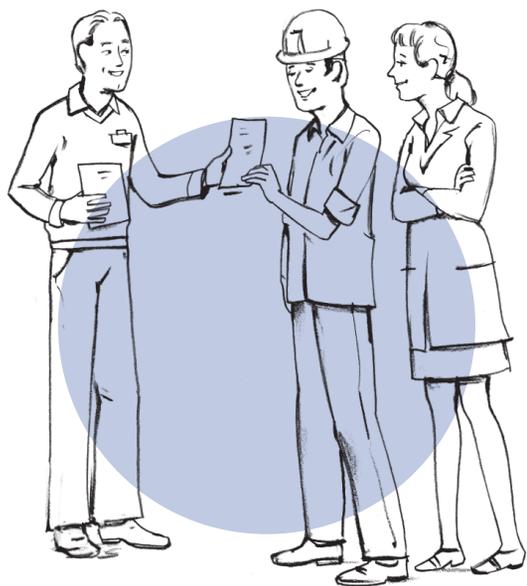
Pression



Je ressens de la pression et du frottement sur certains points de mon corps.

tendinite
bursite
mal de dos
lésion
entorse
hernie
douleur
luxation
carpien
syndrome
du canal
carpien
écrasement
inflammation
épicondylite
déchirure

Vous avez coché une ou plusieurs affirmations ?
Alors votre situation peut comporter des risques de TMS.



Quoi faire ?

Parlez-en à votre superviseur,
à votre représentant syndical
ou à votre représentant en
santé et sécurité du travail.

Il existe une foule de solutions
pour prévenir les TMS. Et vous
pouvez aider à trouver celles
qui, selon vous, conviennent
le mieux à votre situation.

Chose certaine,
vous devez en parler avant
d'avoir mal !

Des ressources à votre service

Votre syndicat

Votre association sectorielle paritaire (ASP)

Votre Centre local de services communautaires (CLSC)

Le bureau de la CSST de votre région



50%

DC 500-288-2 (2010-04)