



AST67

Ce que nous pouvons vous proposer

ÉTUDE DE POSTE

Lors de l'intervention sur le poste de travail :

- nous analysons des situations de travail pour mettre en exergue **des facteurs de risques de TMS**,
- nous identifions vos **possibilités d'action**,
- nous vous préconisons des **actions de prévention**.

Suite à notre intervention, votre employeur disposera d'un rapport **d'analyse clair** vous permettant de déterminer les situations de travail délétères ainsi que leurs causes.

FORMATION PRAP

La formation-action PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique) a pour objectif de former **des acteurs de la prévention**. Essentiels au bon fonctionnement de l'entreprise ils accompagnent, **informent et sensibilisent** l'entreprise et ses salariés.

Ils contribuent à **la maîtrise du risque** en proposant un encadrement, des améliorations techniques et/ou organisationnelles, en participant à l'amélioration des conditions de travail et en **repérant des situations susceptibles de nuire à la santé**.

ATELIER TMS

Cet atelier a pour objectif de développer votre réflexion sur les troubles musculo-squelettiques, par le biais d'un **jeu plateau à énigmes** et d'une **sensibilisation** sur les TMS.



07/2020 - Réalisation : AST67 - Crédits : Adobe stock

A LIRE AUSSI :

Travail sur écran : Comment adapter votre poste de travail ?

EN SAVOIR PLUS :

Pour toute question, contactez votre médecin du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre service de santé au travail.

AST⁶⁷
Alsace Santé au Travail
Partenaire des entreprises



LES LOMBALGIES

Vous avez encore des idées reçues, sérieux ?



LE DOS EST FRAGILE ? Vraiment ?

FAUX !

Le dos est très solide, il est vraiment difficile d'abîmer votre colonne vertébrale.

Même si les lombalgies sont **les premières causes d'arrêt maladie**, l'origine des douleurs est rarement grave.



Exemple de compte rendu d'un scanner : Débord discal circonférentiel avec arthrose articulaire postérieure.

Il ne faut pas s'alarmer ! Ce résultat de scanner n'est pas inquiétant et est sans doute sans rapport avec la lombalgie.

Il n'y a pas plus d'anomalies retrouvées chez les sujets malades que chez les sujets sains.

Peu de gens ayant des douleurs du dos ont une hernie discale. Les personnes qui ont une hernie discale n'éprouvent pas forcément une douleur. De plus, une hernie discale guérit le plus souvent spontanément.



LE REPOS AU LIT ? C'est vraiment le meilleur traitement ?

FAUX !

Au contraire ! Rester actif permet d'aller mieux plus rapidement. Le repos strict au lit et l'inactivité peuvent prolonger voire aggraver les douleurs.

Plus vite les activités sont reprises, plus vite on améliore le pronostic, plus vite on récupère. **Il faut oser bouger !**

Il n'est pas nécessaire d'attendre la disparition complète des symptômes pour reprendre le travail mais il est parfois **recommandé d'aménager le poste**, au moins temporairement (par exemple, limiter la manutention de charges ou reprendre son poste à temps partiel thérapeutique).



JE PEUX ÉVITER LE MAL DE DOS ! Il existe des solutions !

VRAI !

La réalisation d'un exercice physique régulier permet de prévenir le mal de dos.

Il n'y a pas d'activité type recommandée. Tout ce qui contribue au maintien d'une bonne condition physique est bon !

En entreprise, utilisez les moyens d'aide à la manutention présents ou demandez à les mettre en place. **Portez à deux si nécessaire !**

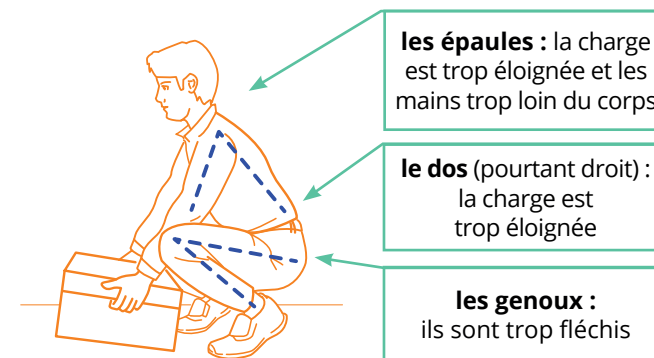


TOUS LES GESTES SONT BONS ! Il existe des solutions !

VRAI ET FAUX !

Aucun geste n'est interdit mais c'est la répétition du geste qui va être délétère. Il y a cependant des postures à éviter !

Ce mouvement est 3 fois mauvais :



Ce mouvement c'est 3 fois mieux :

