

# Les troubles musculo-squelettiques

Troubles douloureux des muscles, des tendons et des nerfs qui se développent au fil du temps en raison de l'accomplissement répété de tâches qui cause du stress et des blessures aux tissus.

## Causes fréquentes

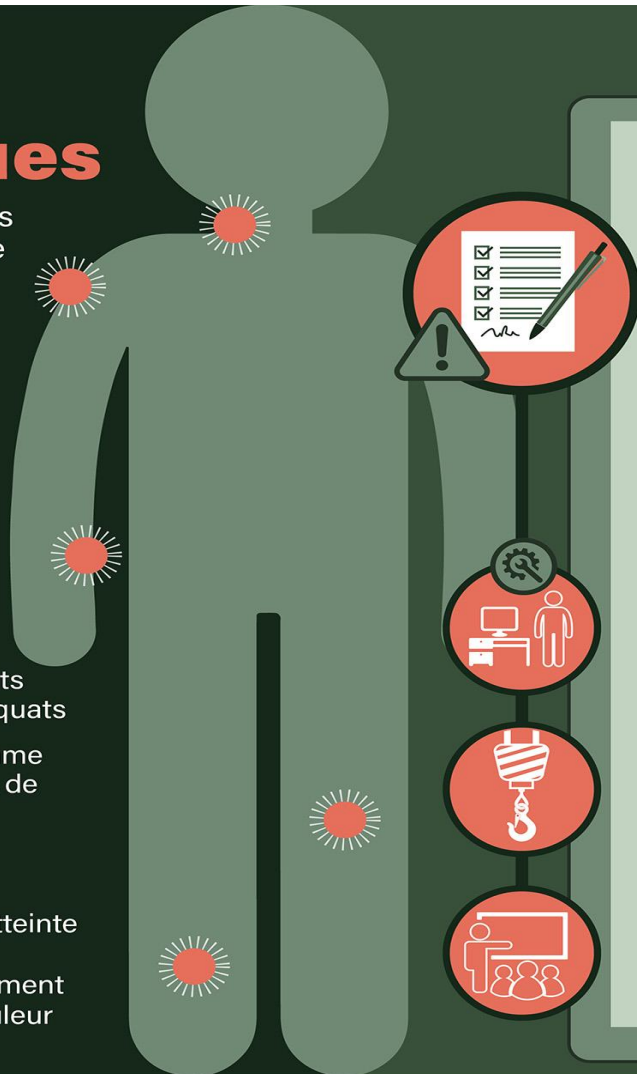


- **Manutention de matériaux** : blessures subies en soulevant, en poussant ou en traînant des objets de façon répétée
- **Conception du poste de travail** : mauvaise concordance entre le travailleur et le mobilier, l'équipement et la disposition
- **Blessures dues à des mouvements répétitifs** : facteurs de risque attribuables à la conception des tâches, à des mouvements du corps contraignants ou à des outils inadéquats
- **Conception inadéquate des tâches** : rythme de travail, production sous pression, manque de temps pour récupérer après le travail



## Surveillez les symptômes

- Douleur
- Raideur articulaire
- Raideur musculaire
- Rougeur
- Enflure de la zone atteinte
- Engourdissement
- Sensation de picotement
- Changement de couleur de la peau



## Ce que les milieux de travail peuvent faire

Il est toujours préférable d'éliminer les dangers à la source. Mettre l'accent sur l'élimination du caractère répétitif des tâches en modifiant leur conception :

- automatiser les tâches;
- accroître la variété des tâches;
- passer d'une tâche à une autre;
- répartir le travail plus également.

S'il n'est pas possible d'éliminer le caractère répétitif des tâches, mettre l'accent sur ce qui suit :

- **Conception des lieux de travail** : adapter les lieux de travail aux travailleurs
- **Conception des outils et de l'équipement** : fournir des outils qui réduisent la force requise et ne nécessitent pas de positions inconfortables;
- **Dispositifs d'aide** : utiliser des chariots, des appareils de levage ou d'autres dispositifs de manutention mécaniques
- **Méthodes de travail** : offrir de la formation aux travailleurs, leur accorder des périodes de repos et leur permettre d'exercer un contrôle accru sur leur travail

Connaissez les causes et élaborer un programme de prévention. Informez et formez les travailleurs, encouragez-les à signaler sans tarder leurs symptômes, et cernez et contrôlez les facteurs de risque liés au travail.

LA CGT

Les moindres symptômes, veuillez le signaler à l'infirmerie