



INTRODUCTION AUX TMS

FICHE N°1

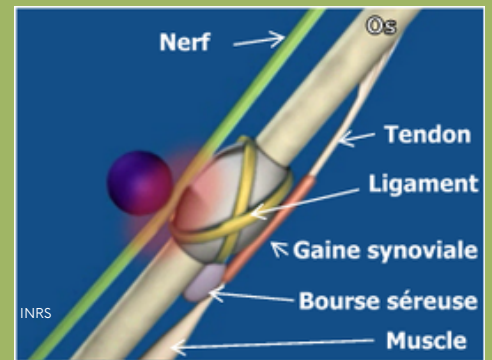
1 LES TMS... QUEZACO ?

- Pendant la journée ou après le travail, **vos dos, vos mains, vos épaules vous font souffrir** ? Il s'agit alors peut-être de **Troubles MusculoSquelettiques (TMS)**.
- **Le corps s'adapte** aux contraintes du travail ou du sport. La **réparation des microtraumatismes** induits par un travail physique (manutentions manuelles quotidiennes, répétées avec des charges plus ou moins lourdes) **prend du temps**.
- C'est pour cette raison que **le travail physique excessif peut être considéré comme nocif pour le corps**.

2 NOTION PHYSIOLOGIQUE : L'ARTICULATION

Les TMS se situent principalement au **cou, dos, épaules et aux poignets**. Ils peuvent toucher les **articulations, les tendons, les muscles, les nerfs et la bourse séreuse** (facilitatrice du glissement des muscles et des tendons au niveau des articulations).

Au début, les **douleurs sont temporaires**. Elles peuvent devenir **chroniques** avec une intensité plus ou moins importantes et par conséquent plus ou moins handicapantes.



3 LE TEMPS DE RÉCUPÉRATION DU CORPS HUMAIN

Pour vous donner une notion de temps de réparation du corps humain, nous avons :

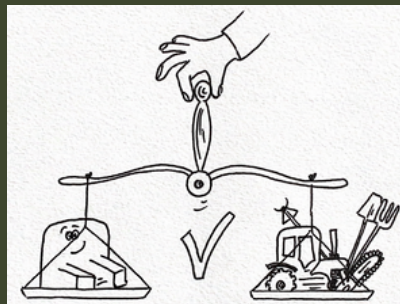
- | | | | |
|-----------|--------------------------------------|------------|------------------------|
| • Peau | quelques minutes à quelques semaines | ◦ Ligament | 3 semaines à 6 mois |
| • Muscles | quelques jours à 3 mois | ◦ Nerfs | quelques jours à 3 ans |
| • Os | 3 semaines à 3 mois | ◦ Tendon | 3 semaines à 3 ans |

Et là, vous comprenez pourquoi les tendinites durent longtemps !

-> Il faut trouver la bonne dose de travail pour que son corps puisse s'adapter.



Pas assez d'activité : Danger



Bonne dose : Bien



Trop d'activités : Danger

Pour plus d'informations, appelez le 065 61 13 70
ou visitez <https://secteursverts.be/>