

LA PRATIQUE DE L'ÉTIREMENT

Quand ?

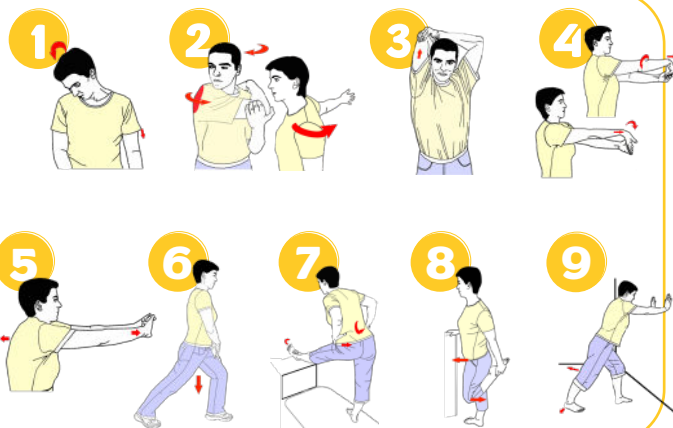
- Ils se pratiquent après 1h30 de travail et en fin de poste

Pourquoi ?

- Les étirements diminuent les tensions musculaire et de ce fait les douleurs articulaires
- Ils favorisent la circulation sanguine et une bonne oxygénation des muscles
- Permet d'évacuer le stress

Comment ?

- Les étirements de récupération doivent être lents, doux, maintenus (pas d'à coup) et durer 30 secondes minimum. Ils ne doivent pas être douloureux
- Il est important d'étirer tout le corps



Focus Hydratation

Les muscles et les tendons sont composés de 70% d'eau. Donc, tout déficit en eau au cours d'un effort se répercutera immédiatement sur ces tissus (rigidité accrue, accumulation des déchets)

Conseils :

- Boire 1,5 à 2L d'eau par jour
- Régulièrement en petite quantité
- Au plus tard 1h après le début de l'activité

Les échauffements et étirements dans la prévention globale

Les échauffements et les étirements viennent en complément de l'aménagement ergonomique du poste de travail et de l'organisation du travail ainsi qu'une activité physique régulière.

CONTACT

☎ 05 55 77 65 63

@ contact@spsti23-87.fr

🌐 www.spsti2387.fr

f in spsti23-87

📷 spsti2387



Santé & prévention
des risques professionnels

Echauffements et étirements au poste du travail



C'EST QUOI LES TMS ?

C'est un ensemble d'atteintes douloureuses des muscles, des tendons, des articulations ainsi que des nerfs.

L'activité professionnelle peut jouer un rôle dans leur survenue, leur maintien et leur aggravation.

Les régions les plus touchées:

- **Le dos** lombalgies, sciaticues
- **Les Membres supérieurs** tendinopathies de l'épaule ou périarthrite
- **Le coude** épicondylite
- **Le poignet** canal carpien,...

Les conséquences pour les salariés:

- Souffrance / douleurs
- Difficultés à réaliser leur travail
- Arrêts de travail
- Handicap

 Les TMS sont le 1er facteur d'incapacités au travail en France

TMS EN ENTREPRISE

1^{ère} cause de maladies professionnelles reconnues (87%)

90 % des TMS reconnues d'origine professionnelle concernent les membres supérieurs

La lombalgie représente la **1^{ère}** cause d'incapacité avant 45 ans

45 % des TMS entraînent des séquelles lourdes (incapacités permanente)

30 % des arrêts de travail est causés par un TMS

1/4 des accidents du travail sont liés à des manipulations à froid.

La pratique de l'échauffement et de l'étirement permet de prévenir les maladies professionnelles, plus particulièrement les TMS.

La prévention c'est rentable

→ En 2021, l'INRS a notifié une baisse de 4,3% des TMS

Quand ?

- Avant l'effort (transition entre le repos et l'activité)
- Indispensable à la prise de poste du matin

Pourquoi ?

Cela élève la température corporelle et des muscles, et ainsi limite les risques de blessures

Comment ?

- De la tête aux pieds
- 10 mouvements dans chaque sens

Une séance d'échauffement ne doit pas prendre plus de 5 minutes, le but étant de réveiller le corps, les muscles et l'esprit

