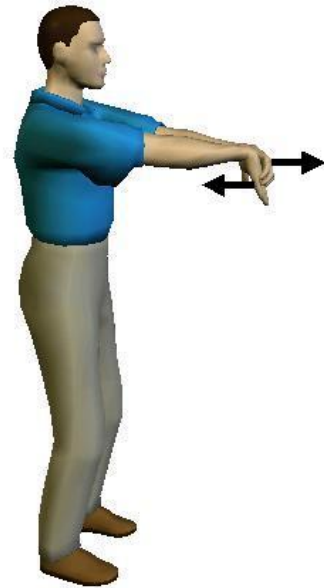


ÉPICONDYLITE, LOMBALGIE & TENDINITE DE L'ÉPAULE : EXERCICES PRÉVENTIFS

Selon la CSST¹, en 2014, le nombre de lésions de type TMS s'établit à 23 972, représentant 27,2 % des dossiers ouverts et acceptés. Pour les années 2011 à 2014, cette proportion est relativement stable, soit un peu plus du quart des dossiers ouverts et acceptés. Le nombre de lésions de type TMS est en baisse de 1,7 % entre 2011 et 2014 comparativement à une baisse de 3,3 % pour l'ensemble des dossiers ouverts et acceptés

Sur le plan médical, les lésions de type troubles musculo-squelettiques sont des atteintes inflammatoires ou dégénératives aux structures musculo-squelettiques, causées par une sursollicitation articulaire (application d'une force excessive, répétitive ou continue, parfois combinée à une posture contraignante, à l'exposition aux vibrations ou au froid).



La condition physique de l'individu a un rôle important dans la prévention des TMS et dans la récupération.

LES CAUSES LIÉES AU TRAVAIL

Les causes des TMS sont très variées et rarement uniques. En général, il s'agit d'une combinaison de facteurs qui contribuent à créer un risque de développement d'un TMS.

Voici quelques facteurs :

- ✦ Postures contraignantes ;
- ✦ Efforts musculaires importants ;
- ✦ Répétition excessive continue ;

- ✦ Températures extrêmes;
- ✦ Vibrations excessives;
- ✦ Appui tissulaire localisé (ex. : frapper une pièce avec la main).

Tous ces facteurs influencent l'exigence de la tâche et il est important de les contrôler. Cependant, nous pouvons également augmenter nos capacités en effectuant quelques exercices préventifs afin d'obtenir une prévention encore plus efficace.

1) Source : CSST juillet 2015, Statistiques sur les lésions attribuables aux TMS en milieu de travail 2011-2014

CE MOIS-CI...

Causes liées au travail p.1

Exercices préventifs p.2

Suivi TMS en milieu de travail p.3

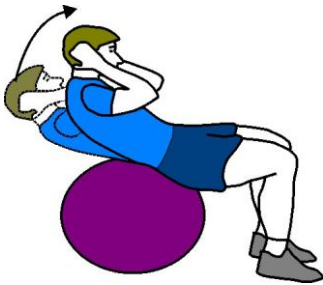
L'ÉVOLUTION D'UN TROUBLE MUSCULOSQUELETTIQUE

* Si une douleur est présente, il est recommandé de consulter un médecin avant d'effectuer les exercices.

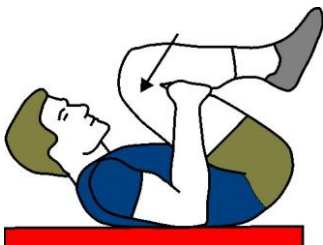
EXERCICES PRÉVENTIFS POUR LES MAUX DE DOS

Une faible endurance des muscles abdominaux combinée à une mauvaise flexibilité lombaire augmente grandement les risques de lombalgies (douleurs au bas du dos). Voici donc 2 exercices recommandés :

1) Renforcement des abdominaux (au sol ou sur ballon). Effectuer 2 séries jusqu'à ressentir la fatigue musculaire, 3 fois par semaine.



2) Étirements des structures lombaires. Effectuer 2 séries de 20-30 secondes, 3 fois par semaine ou plus. L'étirement ne doit pas causer de douleur.



* Il est à noter que les exercices cardio-vasculaires et la perte de poids (chez les gens ayant un surpoids) peuvent également diminuer les risques de douleurs lombaires.



SOURCE : IRSST

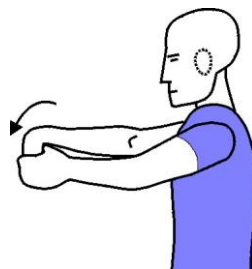
EXERCICES PRÉVENTIFS POUR L'ÉPICONDYLITE

Même les gens très actifs effectuent rarement ces exercices préventifs pour l'épicondylite (tendinite de la face externe du coude aussi appelée « tennis elbow »). Voici donc 2 exercices recommandés :

1) Renforcement des extenseurs de la main (avec poids ou élastiques). Effectuer 2 séries de 15 répétitions très lentement (compter jusqu'à 3 en montant et jusqu'à 3 en descendant), 3 fois par semaine.



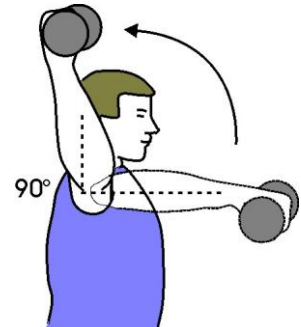
2) Étirements des extenseurs de la main. Effectuer 2 séries de 20-30 secondes, 3 fois par semaine ou plus. L'étirement ne doit pas causer de douleur.



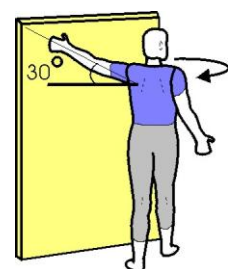
EXERCICES PRÉVENTIFS POUR LA TENDINITE DE L'ÉPAULE

Même les gens ayant une force musculaire élevée au niveau des épaules ont souvent avantage à développer les muscles (tendons) rotateurs des épaules. Voici donc 2 exercices recommandés :

1) Renforcement des rotateurs externes des épaules (avec poids ou élastiques). Effectuer 2 séries de 15 répétitions très lentement (compter jusqu'à 3 en montant et jusqu'à 3 en descendant), 3 fois par semaine.



2) Étirements des épaules et pectoraux. Effectuer 2 séries de 20-30 secondes, 3 fois par semaine ou plus. L'étirement ne doit pas causer de douleur.





SUIVI DES TMS SUR LES LIEUX DE TRAVAIL *

IMPLANTEZ UN PROGRAMME DE SUIVI EN
USINE OU AU BUREAU POUR LES
EMPLOYÉS RAPPORTANT DES INCONFORTS
ET OBTENEZ 10% DE RABAIS SUR LES
TAUX RÉGULIERS.

* Offre valable sur nouvelles soumissions
seulement. La promotion est valable pour
toutes les soumissions demandées d'ici le 31
octobre 2015. Tous les tarifs excluent les
taxes applicables. Certaines conditions
s'appliquent.



Produit par l'équipe de **ISO-SANTÉ**
pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTREAL ET AILLEURS AU QUEBEC
1-888-572-1190

VALCOURT
450-532-5490

SHERBROOKE
819-569-0971

KINGSEY FALLS
819-363-2814

OUTAOUAIS
819-635-6678

