



ÉCHAUFFEMENTS

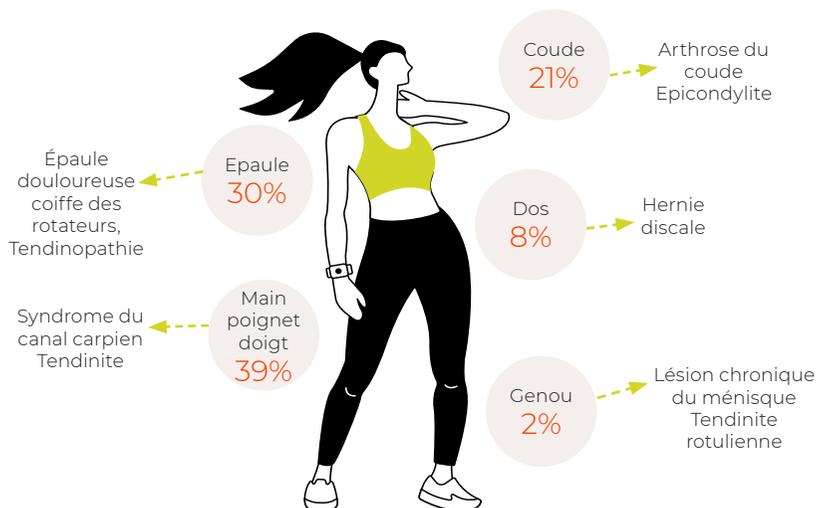
**TRÈS UTILES
POUR ÉVITER LES BLESSURES
DE LA PREMIÈRE HEURE**



LES TMS, C'EST QUOI ?

Les Troubles Musculo Squelettiques sont des troubles de l'appareil locomoteur pour lesquels l'activité professionnelle peut jouer un rôle. Tous ces troubles peuvent induire des gênes fonctionnelles et des douleurs.

LES RÉGIONS DU CORPS LES PLUS TOUCHÉES :



CHIFFRES CLÉS

87% DES MALADIES PROFESSIONNELLES
SONT DES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES

1^{ère} CAUSE DES MALADIES PROFESSIONNELLES
EN FRANCE

10 MILLIONS
DE JOURNÉES DE TRAVAIL PERDUES
CHAQUE ANNEE EN FRANCE À CAUSES DES TMS

Source : Santé Publique France

LES ÉCHAUFFEMENTS

► LES BIENFAITS :

Les échauffements musculaires permettent de se préparer à une longue période de sollicitation du corps et participent à la prévention des troubles musculo squelettiques (TMS).

► AVANT LA PRISE DE POSTE :

Véritable transition entre le repos et l'activité, les échauffements :

- Augmentent la température corporelle,
- Se font de la tête aux pieds ou des pieds à la tête,
- Respectent les amplitudes et la capacité musculaire de chacun.
- Sont conseillers lors de chaque prise de poste.

► AVANT LA MISE AU TRAVAIL :

POURQUOI ?

Une activité d'échauffement réduit les risques de lésions lors de la mise au travail. L'objectif est de préparer et de protéger les articulations, en réveillant les ligaments, tendons et muscles avant le travail.

QUAND ?

Les exercices doivent se faire lors de chaque prise de poste.

COMBIEN DE TEMPS ?

Environ 10 minutes.

COMMENT ?

Chaque exercice devra se faire de manière progressive, sans forcer et sans tension dans les articulations.



► ÉVITER LES MOUVEMENTS BRUSQUES ET RAPIDES :

- Respirez profondément,
- Prenez le temps de réaliser chaque mouvement lentement,
- Vous ne devez pas ressentir de douleur.

DE NOMBREUX AVANTAGES :

POUR LE SALARIÉ

- Réduction des blessures
- Amélioration de la coordination
- Augmentation des amplitudes articulaires
- Sensation de bien être

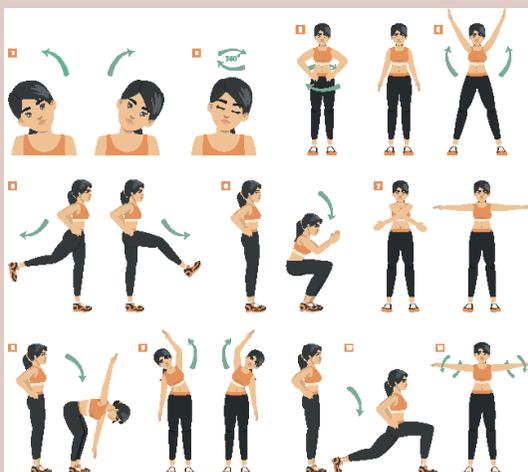
POUR L'ÉQUIPE

- Amélioration de l'ambiance de travail
- Renfort de la cohésion d'équipe



**VOTRE PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ
DANS LA PRÉVENTION
DES RISQUES PROFESSIONNELS.**

**EXEMPLES DE
ROUTINE QUOTIDIENNE**



Mobilisation du cou
Extension des épaules

Flexion du dos
Rotation du bassin
Rotation des coudes

Rotation des poignets
Montée des genoux
Rotation des chevilles



CENTRE DE CAHORS
107, Quai Cavaignac
CS 60261
46005 Cahors Cedex 9

05 65 23 08 60



CENTRE DE RODEZ
13, Avenue de l'Entreprise
Parc des Moutiers
12000 Rodez

05 65 42 63 24

prestal.org