ACTIVITE 3 : LES CARACTERISTIQUES DES TMS

On donne le document ci – dessous à lire

DOC C ▶ La pathologie des TMS

Les TMS résultent d'un déséquilibre entre les capacités fonctionnelles des personnes et les exigences des situations de travail. En effet, durant l'activité de travail, des micro-lésions se créent dans les tissus. C'est lors des phases de récupération que le corps procède à une « auto-réparation » de ces micro-lésions. Lorsque les possibilités de récupération sont insuffisantes, on parle d'hyper-sollicitation. Le principal signe des TMS s'exprime au travers de la douleur ressentie au cours ou en dehors du travail (engourdissements, picotements...). La douleur s'associe progressivement à une gêne fonctionnelle de plus en plus importante. Ces pathologies, invalidantes dans la vie personnelle, le sont surtout dans l'exercice de l'activité professionnelle : c'est la principale cause des maladies professionnelles dans les pays industrialisés. Elles créent de la souffrance, des difficultés de reclassement et, pour l'entreprise, une baisse de la performance et une hausse de l'absentéisme.

Source : PSE CAP –Ed° FOUCHER 2010

On demande de répondre aux questions suivantes :

1- **Citer** les deux signes/ symptômes des TMS :

•…….....

•…….....

2- **Indiquer un remède efficace** pour assurer l'auto réparation des lésions :

……

3- **Indiquer les conséquences** des TMS pour l'entreprise :

……

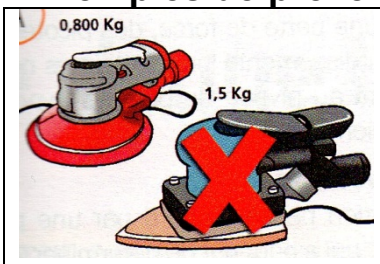
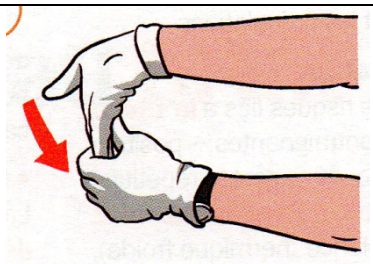
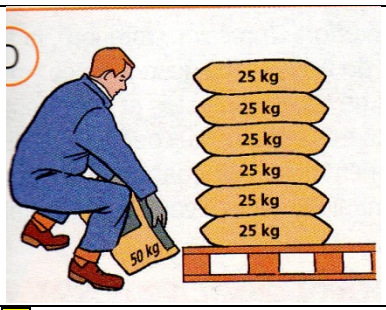
……

……

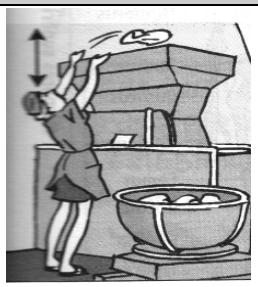
ACTIVITE 4 : PROPOSER DES MESURES DE PREVENTION (1)

On donne des exemples de prévention des TMS mises en place dans l'industrie :

Exemples de prévention

		
A Utiliser des équipements plus légers	**B** Relâcher la tension musculaire par une gymnastique de compensation	**C** Utiliser des aides à la manutention (chariots)
		
D Réduire les masses manutentionnées	**E** Automatiser les chargements lourds(linge sale sur tapis roulant, lève-rouleaux de tissus automatique, monte charge)	**F** Suivre une formation aux ports des charges (PRAP)

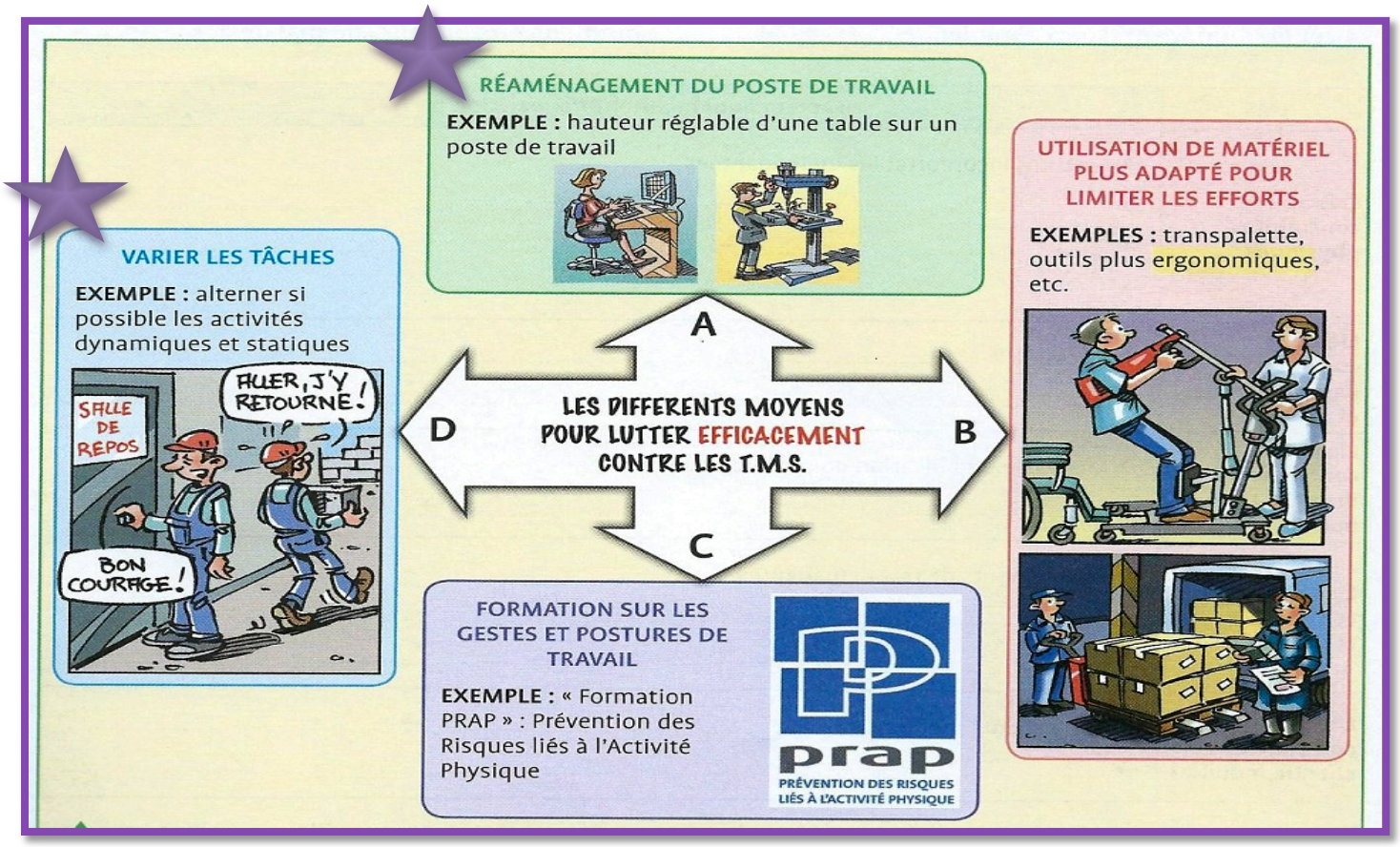
On demande de reporter pour chaque situation professionnelle la(ou les) lettres correspondant à une (ou des) mesures de prévention adaptée(s).

Lettres	Situations dangereuses	Proposition de mesures prévention
	 Alban charge le tunnel de lavage en effectuant des mouvements de flexion et d'extension des genoux et des épaules.	....
Lettres	Situations dangereuses	Proposition de mesures prévention

	John, tapissier, doit soulever des charges lourdes (rouleaux de tissus, sièges) sollicitant la colonne vertébrale (notamment les vertèbres lombaires).	....
	Anissa, couturière a un poste de travail mal éclairé, doit forcer la flexion de son cou pour piquer, de façon prolongée.	....
	Katy, coiffeuse, fait quotidiennement des mouvements de rotation, de flexion et d'extension avec ses poignets tout en maintenant en flexion les épaules pour différentes tâches (brushing, lissage, coupe...) 	....

ACTIVITE 5 : PROPOSER DES MESURES DE PREVENTION (2)

On donne d'autres mesures de prévention pouvant être demandé par les salariés à l'employeur :



On demande :

Dans votre secteur d'activité **proposer un exemple de prévention basée** sur :

- le fait de varier les tâches :

.....

.....

- le réaménagement du poste :

.....

.....