

Les **troubles musculo-squelettiques** (TMS) sont des affections :

- D'origine professionnelle (avec nécessité de rester concentré)
- Dues à des gestes **répétitifs**
- Qui affectent les **articulations** (dos, poignets, genoux, coudes, etc.)

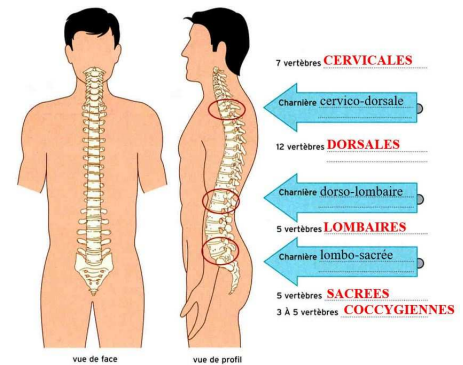
I - LA COLONNE VERTEBRALE (ou RACHIS)

- Les vertèbres : cervicales, dorsales (ou thoraciques), lombaires, sacrées, coccygiennes.
- Les **jonctions** cervico-dorsale, dorso-lombaire et lombo-sacrée sont à connaître. La charnière cervico-dorsale par exemple fait le lien entre les vertèbres cervicales et les vertèbres dorsales)

• **Entre 2 vertèbres**, se trouve un **disque intervertébral** composé d'un **noyau gélatineux** entouré d'un **anneau fibreux**. Il sert à **amortir** et à **se pencher** (flexibilité).

• Rôles de la colonne :

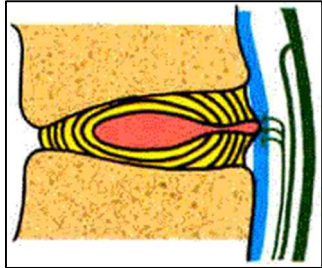
- Soutenir la tête et le tronc
- Protéger la moelle épinière
- Amortir les pressions (charges et mouvements)



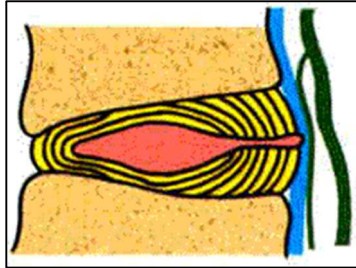
II PROBLEMES DE DOS

Atteintes douloureuses : Il y a douleur quand le disque abîme un nerf (petits nerfs sensitifs, nerf sciatique, voire moelle épinière)

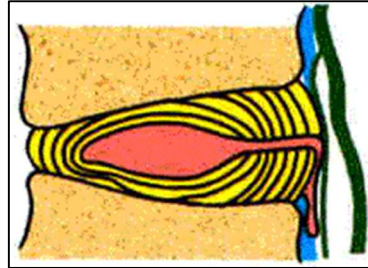
- Le **lumbago** : un petit nerf sensitif est meurtri
- La **sciatique** : le nerf sciatique (qui va des lombaires jusqu'au pied) est meurtri
- La **hernie discale** : le noyau gélatineux s'écoule hors du disque et touche un nerf
- Le **tassement discal** : le noyau gélatineux se désagrège



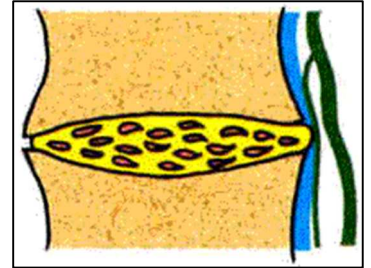
Lumbago



Sciatique



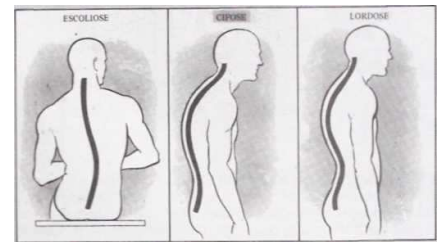
Hernie discale



Tassement discal

Certains facteurs aggravent ces atteintes douloureuses :

- Des déformations permanentes (de naissance parfois) : scoliose, cyphose et lordose
- l'âge
- le port de charges lourdes
- le surpoids (le mal de dos est très fréquent en cas d'obésité)
- des mauvaises postures (pendant le sommeil, par exemple)



III LE PORT DE CHARGES LOURDES

Si possible :

- Se faire aider
- Utiliser des appareils de levage
- Si l'on est seul, respecter les 5 principes de sécurité et les 3 principes d'économie d'effort

1) **5 Principes de sécurité** (pour éviter d'abîmer sa colonne)

- Assurer une bonne prise avec les mains (pour éviter de lâcher prise)
- Les pieds encadrent la charge (assurer l'équilibre)
- Les jambes sont fléchies (l'amortissement se transfère du rachis vers les muscles des jambes)
- Le centre de gravité du porteur et celui de la charge sont superposés
- Le dos est droit et vertical (éviter que le disque se déforme d'un seul côté)

2) **3 Principes d'économie d'efforts** (pour éviter de se fatiguer inutilement)

- Utiliser l'élan
- Garder les bras tendus
- S'aider de la cuisse pour poser en hauteur

