



CDOS

DRÔME

TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

AVRIL

2024

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) regroupent de nombreuses pathologies dont la cause principale est d'ordre professionnelle non traumatique ou accidentelle. Ils peuvent survenir à n'importe quelle composante de notre structure musculo-squelettique : les muscles, les articulations, les tendons, les ligaments et les nerfs.

Suivez nous :



QU'EST-CE QUE LES TMS ?

Ils se manifestent par une gêne, une douleur, une perte de sensations et de force, une raideur, des fourmillements et engourdissements qui contraignent la vie quotidienne, tant dans la sphère professionnelle que privée.

AFFECTIONS TENDINEUSES

Inflammation du tendon

AFFECTIONS NERVEUSES

Nerf comprimé

AFFECTIONS MUSCULAIRES

Contracture musculaire

AFFECTIONS ARTICULAIRES

Arthrose précoce et hernie discale

LES CHIFFRES

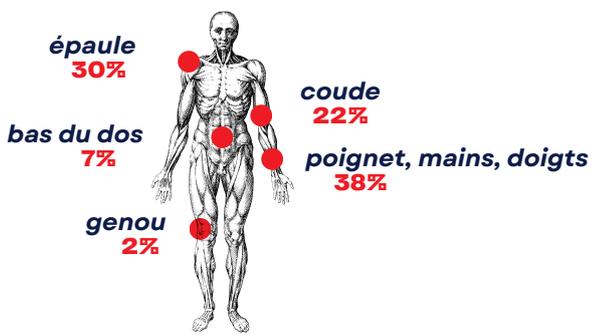
Assurance maladie, 2017

Les TMS sont un problème de santé majeur au travail. Ils sont à l'origine d'un important absentéisme au travail et de coûts d'indemnisation élevés

87% des maladies professionnelles reconnues sont des TMS.

45% des TMS entraînent des séquelles lourdes (incapacités permanentes).

30% des arrêts de travail sont causés par un TMS.



Les secteurs d'activité professionnelle les plus touchés sont:

- Transport et logistique
- Commerce
- Agroalimentaire
- Bâtiment et travaux publics
- Propreté
- Industrie métallurgique
- Aide et soins à la personne
- Administration



QUELS SONT LES FACTEURS IMPACTANT ?



BIOMECANIQUES port de charges, gestes répétitifs, mauvaises postures, vibrations, position statique prolongée.

ENVIRONNEMENTAUX le froid, le bruit, éclairage défectueux.



ORGANISATIONNELS : répartition des tâches, équipements professionnels, horaires de travail, charge de travail, cadences imposées.

PSYCHOSOCIAUX stress, manque de reconnaissance, l'absence de soutien sentiment de dépréciation.



PERSONNELS l'âge, sexe, fragilité physique liée à une maladie, fragilité psychologique.

COMMENT ÉVOLUENT-ILS ?

La prise en charge doit se faire dès les premières apparitions, sinon la maladie s'aggrave et rend la réalisation de certains mouvements impossible.

Certaines lésions peuvent même devenir irréversibles.

Plusieurs stades se distinguent :



Stade 1 : Plaintes qui apparaissent pendant une activité et disparaissent au repos.



Stade 2 : Plaintes qui apparaissent rapidement lors des activités et mettent plus longtemps à disparaître au repos.



Stade 3 : Plaintes qui deviennent chroniques et qui persistent au repos.

Les TMS ne sont pas une fatalité en entreprise, de nombreuses solutions existent : actions de préventions des risques professionnels, actions d'informations et de formations, organisation et moyens adaptés.

L'IMPACT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN ENTREPRISE

Une étude en Suède s'est intéressée à l'impact d'une pratique sportive intégrée au temps de travail des salariés.

3 groupes expérimentales:

- Groupe 1 : conditions de travail habituelles
- Groupe 2 : 2h30 de travail libéré pour du temps libre
- Groupe 3 : 2h30 de travail libéré pour de la pratique sportive

L'étude a révélé que **le groupe 3 avait diminué sa quantité d'arrêts de travail**

En France, plusieurs **entreprises** qui ont installés des **équipements sportifs** mis à **disposition de leurs salariés**, et elles ont observés des bénéfices directs sur la **productivité** et le **taux d'absentéisme**.



Les pays nordiques européens et le Canada ont intégré l'**activité physique** dans leur **culture d'entreprise**.

L'IMPACT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ

Santé mentale: amélioration de...



Sentiment d'efficacité personnelle



Créativité



Gestion du stress et de l'anxiété



Concentration, attention, mémoire



Confiance en soi

Santé physique: amélioration de...



Fonction cardio-vasculaire



Système immunitaire



Composition corporelle



Capacités physiques

Santé sociale: amélioration de...



Respect mutuel



Sentiment d'appartenance



Esprit d'équipe

QUELLES ACTIVITÉS PHYSIQUES RÉALISER ?

Renforcement musculaire: exercices de **contractions musculaires** visant à **améliorer la posture** et **protéger l'ossature et les organes du corps**.



Des milliers d'exercices existent et peuvent s'adapter en fonction des capacités de chacun.

Étirement: **exercices d'allongement musculaire** visant à **améliorer la mobilité du corps, ses amplitudes, sa souplesse** et **éliminer les tensions**.



Pour être efficaces, les exercices doivent être maintenus au moins 30sec et réalisés 2 ou 3 fois.

Cardio: **exercices élevant le rythme cardiaque** visant à **renforcement le cœur, améliorer son débit ventilatoire, et fortifier les artères et les vaisseaux**.



L'intensité idéale est d'être à 60% de sa fréquence cardiaque maximale (estimation = 120 - votre âge).

Ces activités physiques peuvent être réalisées séparément ou combinées sous forme d'une courte routine de 15 minutes.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PEUT VENIR AUSSI À VOUS, AU BUREAU:

	Coût	Taille	Dépense énergétique
Ballon stabilisateur 	+	++	+
Bureau à hauteur variable 	+++	+++	+
Pédalier 	++	++	++
Bureau vélo / tapis de course 	+++	+++	+++

Quel sport pour prévenir les TMS ?

RUGBY



Le rugby est un sport de **plein air par équipe** se jouant avec un **ballon ovale** aux **maines** et aux **pieds**.

C'est au **XIXème siècle** que le rugby se détache du **football** et que sa propre **fédération** se créer.



Le rugby pratiqué aux jeux olympiques se joue à 7 mais il existe de **multiples variantes** avec ou sans plaquages, telles que le **rugby à 5**, le **beach rugby** ou le **flag rugby**.

De fortes valeurs sont véhiculées: **discipline, respect mutuel, intégrité, solidarité** et **fair-play**.



Le rugby **renforce les muscles** car il implique à la fois un **travail des membres inférieurs** avec la course et les prises d'appui, et **des membres supérieurs** avec la gestion du ballon et les passes.



L'**explosivité** se fait tant sur les **muscles** que les **capacités cardio-respiratoires**, elles-mêmes améliorées par les **déplacements à intensité variable** sur un **temps continue**.

Très connu pour son **esprit de camaraderie**, la pratique en équipe développe un **sentiment d'appartenance au groupe**, d'**entraide** et de **bienveillance**, de quoi favoriser un **bien-être psycho-social**.



CONTACT COMITÉ

@ rugby26@mbsport.fr

Comité Départemental de Rugby Drôme,
71 rue Pierre Latécoère,
26000 VALENCE

04.75.75.47.85

SQUASH

Le squash est un **jeu de raquette** qui se joue sur un **terrain entouré de murs**. Il consiste à frapper une petite balle en caoutchouc contre un mur entre 2 lignes, de manière à **mettre en difficulté** son adversaire.

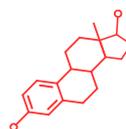


D'**origine anglaise** et initié par le **jeu de paume**, le squash est né au **XIXème siècle**.

Il est l'un des sports qui **dépense le plus de calories**, entre **400 et 500kcal** pour **1h de jeu**.



Particulièrement reconnu pour ses **vertus anti-stress** et **défouloirs**, il squash permet d'**évacuer la pression du quotidien** et de **focaliser sa concentration** sur le jeu. Au repos, après l'effort le corps libère des **endorphines**, hormone du **plaisir** et de la **relaxation**.



L'**investissement musculaire** est important, plus particulièrement au niveau des **cuisses** et des **fessiers**.

Le travail cardio-respiratoire est complet, l'**endurance aérobie** est sollicitée pour maintenir un **effort de 40min** environ, l'**endurance anaérobie** est engagée dans le cadre de **mouvements rapides et répétées**.



Il est **indispensable** de **consulter un médecin** en amont.



CONTACT COMITÉ

@ serge.parbaud@free.fr

Comité Bi-Départemental de Squash Drôme Ardèche,
71 rue Pierre Latécoère,
26000 VALENCE

07.81.33.11.46