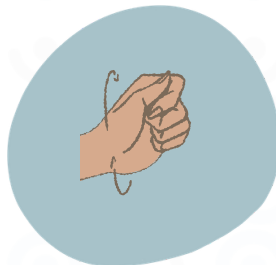


5 Bonnes habitudes au réveil



Étirement des poignets



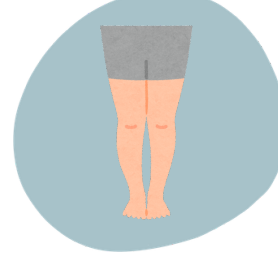
Étirement du dos



Étirement des épaules



Étirement des hanches



Étirement des chevilles

5 Bonnes Postures au quotidien



Sortir de son lit



Posture en cuisine



Posture en voiture



Posture pour ramasser au sol



Posture pour porter ses sacs



Et bien s'hydrater !

5 Facteurs de risques de TMS



Les exigences liées au travail ou au quotidien



Les contraintes liées au mouvement



La vulnérabilité liée aux habitudes de vie



Les tensions liées aux émotions



L'ambiance liée aux facteurs environnementaux

5

Bonnes habitudes au réveil

- ✓ **Étirement des poignets** : Étirez vos poignets en tendant un bras devant vous, paume vers le haut, et en tirant doucement les doigts vers vous avec l'autre main.
- ✓ **Étirement du dos** : Penchez-vous lentement en avant en laissant tomber vos bras vers le sol, en gardant les jambes légèrement fléchies et le dos relâché
- ✓ **Étirement des épaules** : Étirez vos épaules en ramenant un bras devant la poitrine et en le maintenant avec l'autre bras, sans forcer
- ✓ **Étirement des hanches** : Étirez vos hanches en fléchissant un genou vers la poitrine tout en gardant l'autre jambe étendue, puis changez de côté.
- ✓ **Étirement des chevilles** : Étirez vos chevilles en faisant des cercles avec le pied ou en tirant doucement la pointe du pied vers vous, jambe tendue.

5

Bonnes Postures au quotidien

- ✓ **Sortir de son lit** : Roulez doucement sur le côté, poussez avec les bras pour vous redresser et posez les pieds au sol avant de vous lever
- ✓ **Posture en cuisine** : Restez proche du plan de travail, pieds écartés à la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis, dos droit.
- ✓ **Posture en voiture** : Ajustez le siège pour que le dos soit bien soutenu, les épaules détendues et les genoux légèrement fléchis.
- ✓ **Posture pour ramasser au sol** : Pliez les genoux, gardez le dos droit et rapprochez l'objet de votre corps avant de vous relever.
- ✓ **Posture pour porter ses sacs** : Répartissez le poids sur les deux bras ou épaules, gardez le dos droit et rapprochez le sac du corps

5

Facteurs de risques de TMS

- ✓ **Les exigences liées au travail ou au quotidien** : Les mouvements répétitifs, les postures contraignantes et les efforts physiques fréquents ou prolongés peuvent provoquer des tensions musculaires et favoriser l'apparition de TMS.
- ✓ **Les contraintes liées au mouvement** : Les mouvements répétitifs, les postures contraignantes ou les efforts excessifs sur de longues périodes fatiguent les muscles et les articulations, rendant le corps plus vulnérable aux TMS.
- ✓ **La vulnérabilité liée aux habitudes de vie** : La force musculaire, la souplesse, les antécédents médicaux, le tabagisme ou le manque d'activité physique jouent un rôle important dans la sensibilité aux TMS.
- ✓ **Les tensions liées aux émotions** : Le stress, le manque de soutien familial ou les conflits au travail génèrent des tensions musculaires et favorisent l'apparition de TMS, même si les gestes semblent simples.
- ✓ **L'ambiance liée aux facteurs environnementaux** : Bruit, température, vibrations ou mauvaise disposition du poste de travail peuvent accentuer la fatigue musculaire et augmenter le risque de TMS