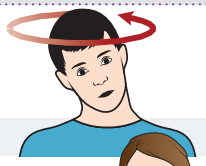
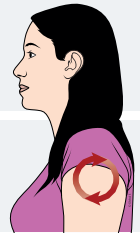
8. QUELQUES EXEMPLES D'ÉCHAUFFEMENTS ET ÉTIREMENTS À RÉALISER ...

8.1 LE COU



Faire des rotations lentes du cou

8.2 LES ÉPAULES

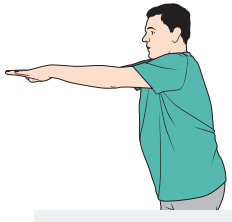


Étirer l'arrière du bras en prenant le coude et en le tirant doucement vers soi

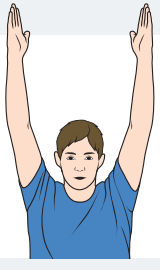
Effectuer 5 rotations complètes des épaules

8.3 LE DOS

Mettre le haut du corps en tension en rapprochant les omoplates, puis relâcher



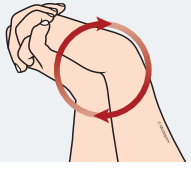
Tendre les bras en se penchant en avant pour étirer le dos



Tendre les bras en se courbant légèrement en arrière

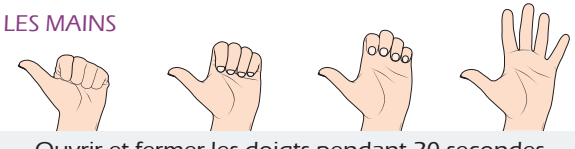
Mettre son bras plié derrière la tête, et tirer doucement avec l'autre main posée sur le coude

8.4 LES POIGNETS ET AVANT-BRAS



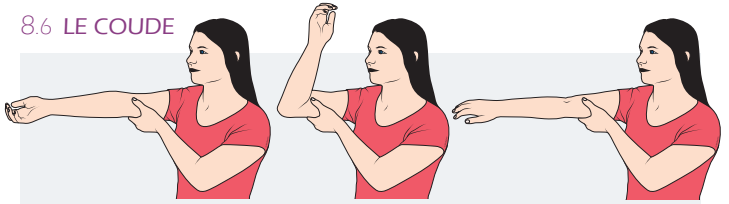
Maintenir 10 secondes

8.5 LES MAINS



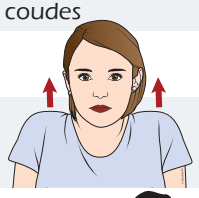
Ouvrir et fermer les doigts pendant 20 secondes

8.6 LE COUDE



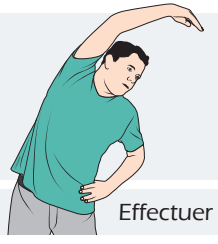
Effectuer plusieurs rotations complètes des coudes

8.7 LES ÉPAULES

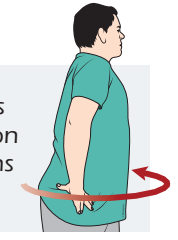


Remonter les épaules puis relâcher

8.8 LE TRONC



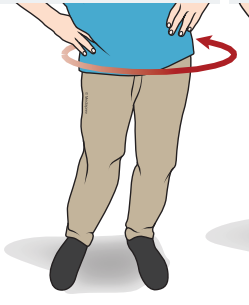
Positionner les mains sur les hanches et faire une rotation du bassin en regardant dans la direction où on tourne



Effectuer une flexion latérale du tronc

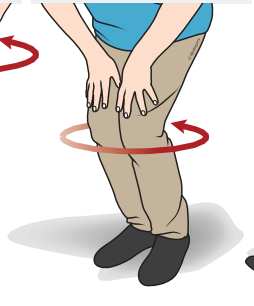
8.9 LE BASSIN

Faire 3 rotations du bassin dans chaque sens



8.10 LES GENOUX

Faire 3 rotations des genoux dans chaque sens



8.11 LES CHEVILLES

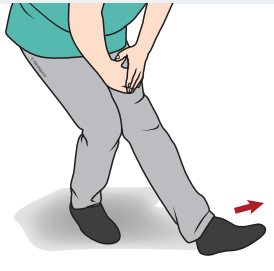
Faire 4 rotations des chevilles dans chaque sens

8.12 LES CUISSES

Étirement de l'arrière de la cuisse

8.13 LES MOLLETS

Étirement de l'arrière du mollet



PRÉVENTION DES RISQUES EN ENTREPRISE

ÉCHAUFFEMENT, ÉTIREMENT ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

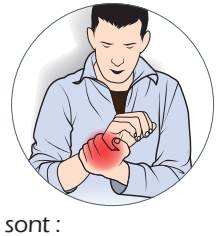
Formation Incendie Conseil du centre

ZAC de la Garenne - 18 120 MEREAU
Tél : 02 48 52 04 50 Mail : contact@ficducentre.fr

1. UN TROUBLE MUSCULO-SQUELETTIQUE (TMS), C'EST QUOI ?

Ce sont des symptômes et atteintes qui touchent principalement :

Nerfs	Muscles	Tendons
Ligaments	Articulations	Vaisseaux sanguins



Leurs signes et symptômes les plus fréquents sont :

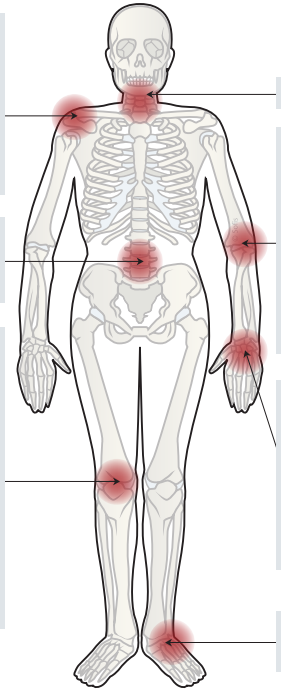
Douleurs lors de mouvements ou au toucher			
Réduction de l'amplitude des mouvements			
Inconfort	Rougeur	Enflure	Chaleur

Les TMS peuvent être causés, aggravés ou accélérés par le travail.

MEDIAPREV VOS SUPPORTS EN SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL

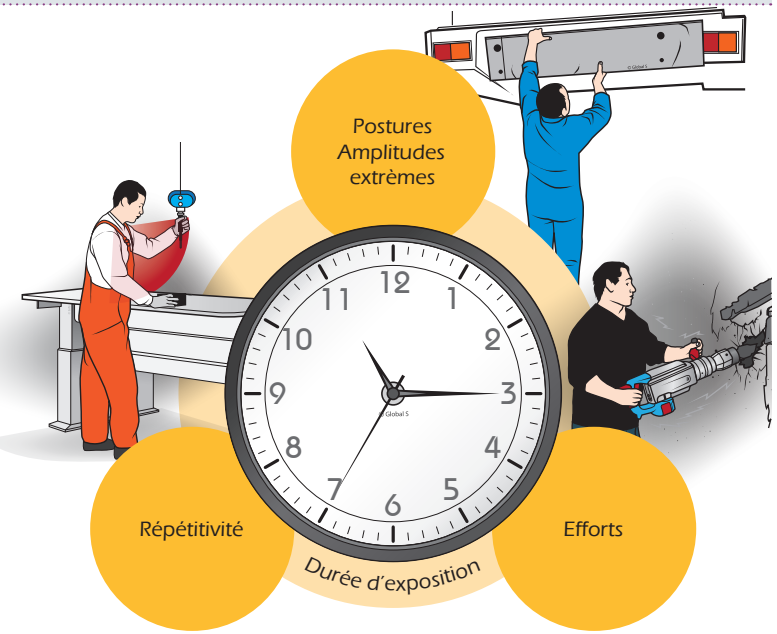
En vertu de l'article L335-2, toute utilisation frauduleuse et tout détenteur frauduleux seront systématiquement poursuivis, qu'ils soient privés, publics ou organismes publics. Reproduction interdite.

2. LOCALISATIONS PRINCIPALES DES TMS



- Tendinopathie de la coiffe des rotateurs (tendinite)
- Bursite sous-acromiale
- Cervicalgie
- Lombalgie
- Dorsalgie
- Épicondylite
- Epitrochléite
- Hygromas des bourses séreuses
- Syndrome de compression du nerf cubital
- Syndrome de compression du nerf sciatique (poplité externe)
- Hygromas des bourses séreuses
- Tendinite rotulienne
- Tendinite de la patte d'oie
- Syndrome du canal carpien
- Tendinite Ténosynovite
- Syndrome de la loge de Guyon
- Tendinite achilléenne

3. LES 4 FACTEURS DE RISQUES BIOMÉCANIQUES



4. LES RÈGLES À RESPECTER

Article L4121-2 du Code du travail

1 ÉVITER LES RISQUES

Il s'agit de supprimer les risques ou de les réduire en privilégiant dans tous les domaines les procédés, produits, équipements, etc. les moins dangereux.

2 ÉVALUER LES RISQUES QUI NE PEUVENT PAS ÊTRE ÉVITÉS

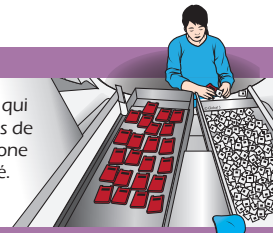
Lorsque certains risques ne peuvent être supprimés, il convient de les évaluer.

3 COMBATTRE LES RISQUES À LA SOURCE

Afin d'être le plus efficace possible, la sécurité doit faire partie intégrante de la conception des machines, des modes opératoires, des lieux de travail...

C'est le principe de la sécurité intégrée.

4 ADAPTER LE TRAVAIL À L'HOMME



La conception des postes de travail, surtout en ce qui concerne le choix des équipements, des méthodes de travail et de production, doit limiter le travail monotone cadencé et ainsi réduire les effets néfastes sur la santé.

5 TENIR COMPTE DE L'ÉTAT D'ÉVOLUTION DE LA TECHNIQUE

L'évolution de la technique permet de solutionner de nombreux problèmes liés à la sécurité des employés.

6 REMPLACER CE QUI EST DANGEREUX PAR CE QUI NE L'EST PAS OU L'EST MOINS

C'est notamment le cas des produits dangereux. Il existe de nombreux produits ayant la même efficacité tout en garantissant une meilleure sécurité.

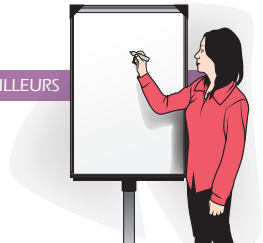
7 PLANIFIER LA PRÉVENTION...

... en y intégrant dans un ensemble cohérent, la technique, l'organisation du travail, les conditions de travail, les relations sociales et l'influence des facteurs ambiants, notamment en ce qui concerne les risques liés au harcèlement moral tel qu'il est défini à l'article L. 1152-1. Il s'agit d'organiser et planifier la prévention en prenant également en compte l'intervention des établissements extérieurs.

8 PRENDRE DES MESURES DE PROTECTION COLLECTIVE

Il s'agit de privilégier la mise en place de la protection collective face à la protection individuelle.

9 DONNER DES INSTRUCTIONS APPROPRIÉES AUX TRAVAILLEURS



L'employeur est tenu d'informer tous les salariés des risques qu'ils encourent et des mesures prises pour y remédier.

5. POURQUOI DES ÉCHAUFFEMENTS MUSCULAIRES ?

Il semble normal qu'un sportif s'échauffe avant de rentrer sur le terrain, alors **pourquoi ne pas appliquer cela au monde professionnel** ?

Il ne faut pas oublier que la carrière d'un sportif, le plus souvent, n'excède pas 10 ans, alors que **nous devons travailler plus de 40 ans**.

On constate fréquemment que c'est lors de la première heure de prise de poste qu'interviennent les accidents bénins type claquages, courbatures et diverses blessures dues à un défaut d'attention.

6. PRINCIPES ET BÉNÉFICES DES ÉCHAUFFEMENTS AVANT LA JOURNÉE DE TRAVAIL

7. LES BIENFAITS DES ÉTIREMENTS APRÈS SA JOURNÉE DE TRAVAIL

Une meilleure circulation sanguine.
Les étirements augmentent le flux sanguin, qui nourrit vos muscles et élimine les déchets. Ceci aide à réduire le temps de récupération de blessures musculaires.

Une diminution de la tension musculaire, de l'anxiété, du stress et de la fatigue.

Une flexibilité et une aptitude articulaire accrues.
Vous vous sentez rafraîchi et plus relax après des étirements.

Une meilleure performance dans vos exercices.
Le fait de s'étirer avant de faire de l'exercice est une bonne façon d'augmenter l'efficacité de l'exercice.