

GESTES ET POSTURES



By Mediaprev



OBJECTIFS DE LA FORMATION



OBJECTIFS DE LA FORMATION



Cerner les conséquences des accidents et maladies liés à la manutention manuelle de charge.



OBJECTIFS DE LA FORMATION



Cerner les conséquences des accidents et maladies liés à la manutention manuelle de charge.



Appréhender le fonctionnement et les limites de l'appareil locomoteur.



OBJECTIFS DE LA FORMATION



Cerner les conséquences des accidents et maladies liés à la manutention manuelle de charge.



Appréhender le fonctionnement et les limites de l'appareil locomoteur.



Mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.



PROGRAMME

- 1 Les enjeux de la prévention des accidents liés à la manutention manuelle
- 2 L'anatomie de l'appareil locomoteur
- 3 Les différentes atteintes
- 4 Les facteurs de risques
- 5 Principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- 6 Le travail sur écran
- 7 Exercices pratiques



LES ENJEUX DE LA PRÉVENTION DES ACCIDENTS LIÉS À LA MANUTENTION MANUELLE



OBJECTIFS



OBJECTIFS



Situer l'importance des atteintes à la santé (AT/MP) liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques pour le personnel de l'établissement.



QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?



QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?



Conséquences
humaines



QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Douleur



Conséquences
humaines



QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Douleur

Handicap

Conséquences
humaines



QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Douleur

Handicap

Arrêt de
travail

Conséquences
humaines





QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Douleur

Usure
mentale

Handicap

Arrêt de
travail

Conséquences
humaines





QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Douleur

Usure
mentale

Handicap

Rééducation,
réadaptation

Arrêt de
travail

Conséquences
humaines





QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Douleur

Usure
mentale

Handicap

Rééducation,
réadaptation

Arrêt de
travail

Conséquences
humaines

Changement
de poste





QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?



Conséquences
sociales



QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Dégradation
du climat
social



Conséquences
sociales



QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Dégradation
du climat
social

Précarité

Conséquences
sociales



QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Dégradation
du climat
social

Précarité

Perte
d'emplois

Conséquences
sociales



QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?



Conséquences
financières



QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Coûts générés
par l'accident
ou la maladie



Conséquences
financières



QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Coûts générés
par l'accident
ou la maladie

Perte
de savoir
faire

Conséquences
financières





QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Coûts générés
par l'accident
ou la maladie

Absentéisme,
turn-over

Perte
de savoir
faire

Conséquences
financières





QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Coûts générés
par l'accident
ou la maladie

Absentéisme,
turn-over

Perte
de savoir
faire

Conséquences
financières

Perte de
production,
insatisfaction
des clients ou
usagers





QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?



Conséquences
juridiques



QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Amendes

Conséquences
juridiques



QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Amendes

Peines
de prison

Conséquences
juridiques



QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

CONSÉQUENCES POUR L'ACCIDENTÉ ET L'ÉTABLISSEMENT

Conséquences
humaines

Conséquences
financières

Conséquences
sociales

Conséquences
juridiques





EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :





EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :

88 %

des **maladies**
professionnelles





EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :

88 %

des **maladies**
professionnelles



10,9 millions

de journées
d'arrêt de travail



EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :

88 %

des **maladies**
professionnelles

10,9 millions

de journées
d'arrêt de travail

Un **coût**
d'environ

1,4 milliards d'€





EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :

88 %

des **maladies**
professionnelles

10,9 millions

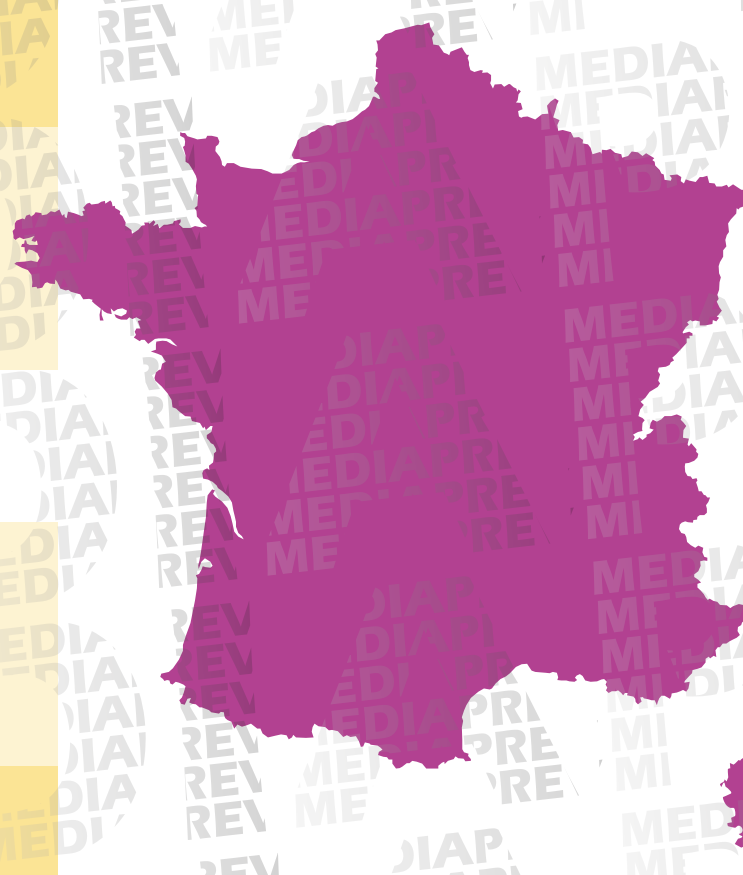
de journées
d'arrêt de travail

Un **coût**
d'environ

1,4 milliards d'€

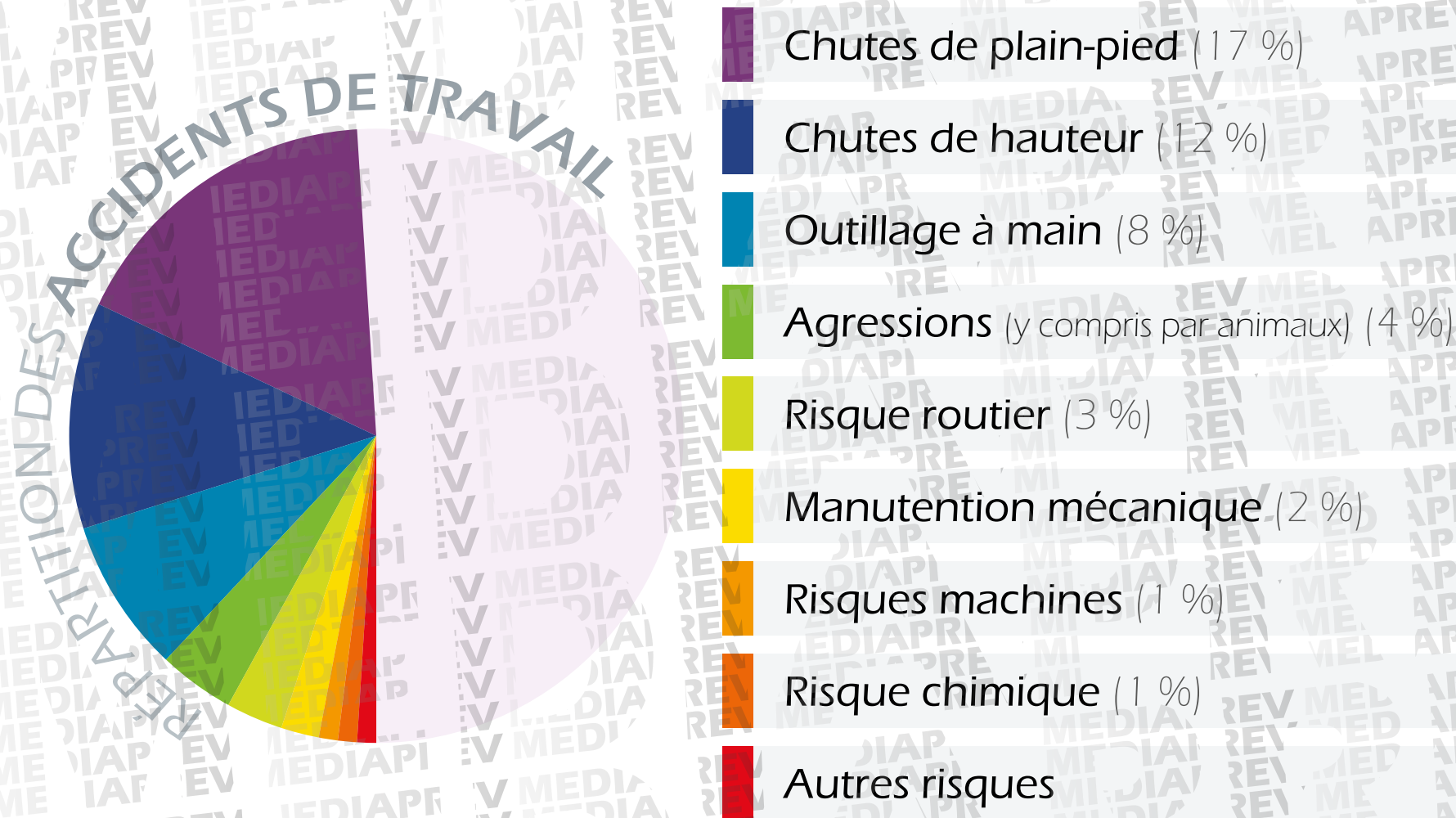
+ de la moitié

des **actifs**
qui en souffrent



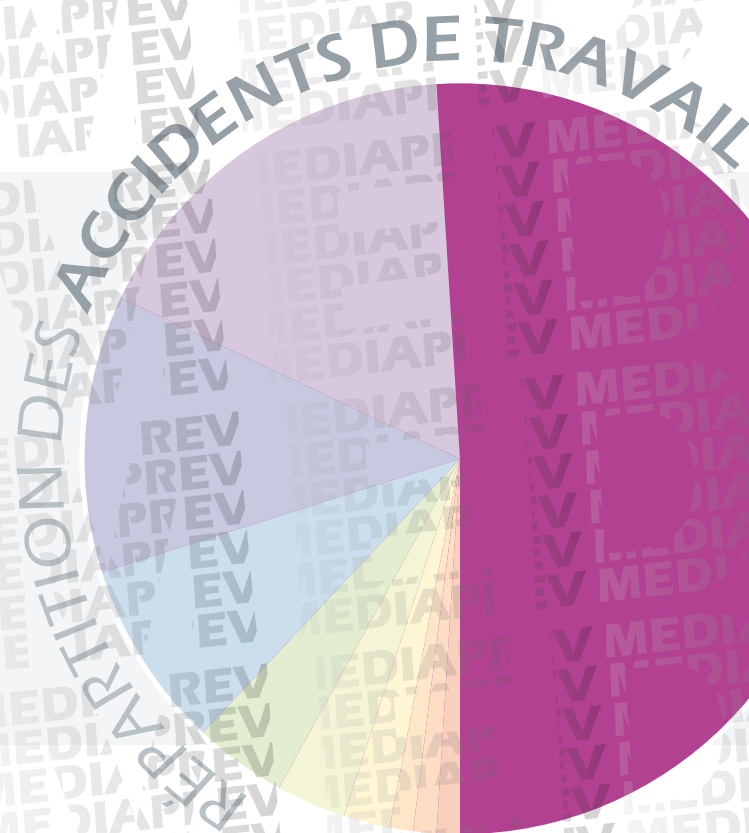


EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :





EN FRANCE, LES ATTEINTES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRÉSENTENT (RÉGIME GÉNÉRAL) :



Manutention manuelle

51%



UN ACCIDENT DU TRAVAIL ENGENDRE DES COÛTS IMPORTANTS POUR L'ÉTABLISSEMENT, POURQUOI ?



UN ACCIDENT DU TRAVAIL ENGENDRE DES COÛTS IMPORTANTS POUR L'ÉTABLISSEMENT, POURQUOI ?





UN ACCIDENT DU TRAVAIL ENGENDRE DES COÛTS IMPORTANTS POUR L'ÉTABLISSEMENT, POURQUOI ?



Accident
du travail

Coût **direct**

Augmentation du **taux de cotisation** de l'établissement



UN ACCIDENT DU TRAVAIL ENGENDRE DES COÛTS IMPORTANTS POUR L'ÉTABLISSEMENT, POURQUOI ?



Coût **direct**

Augmentation du **taux de cotisation** de l'établissement

Coût **indirect**

Dégâts matériels, perte de production, temps passé à gérer l'administratif...



COÛTS DES AT/MP EN QUELQUES CHIFFRES



COÛTS DES AT/MP EN QUELQUES CHIFFRES

Durée moyenne
d'un **arrêt pour
lombalgie**

60 jours





COÛTS DES AT/MP EN QUELQUES CHIFFRES

Durée moyenne
d'un **arrêt pour**
lombalgie

60 jours

Durée moyenne
d'un **arrêt pour une**
affection périarticulaires
due aux gestes et postures

239 jours





QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN ACCIDENT ?

Conséquences
pour l'entreprise



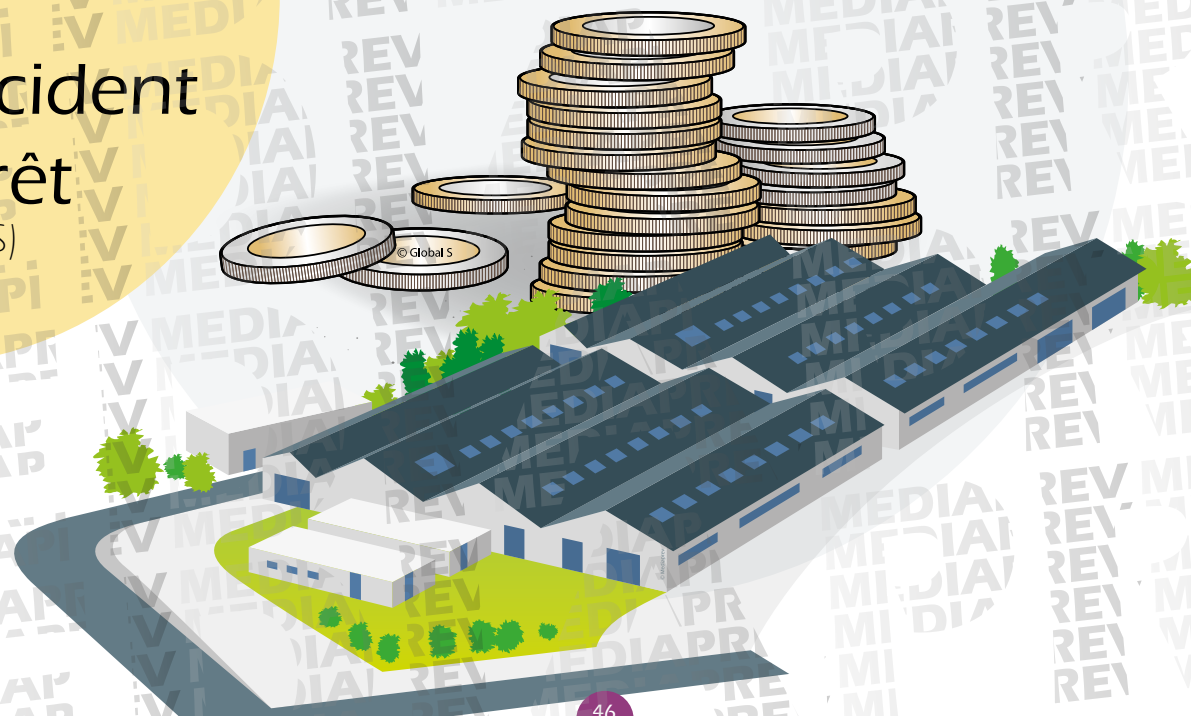


QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN ACCIDENT ?

Coût direct
(taux de cotisation
plus important)

2757 €/accident
avec arrêt
(source INRS)

Conséquences
pour l'entreprise





QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN ACCIDENT ?

Coût **direct**

(taux de cotisation
plus important)

2757 €/accident
avec arrêt
(source INRS)

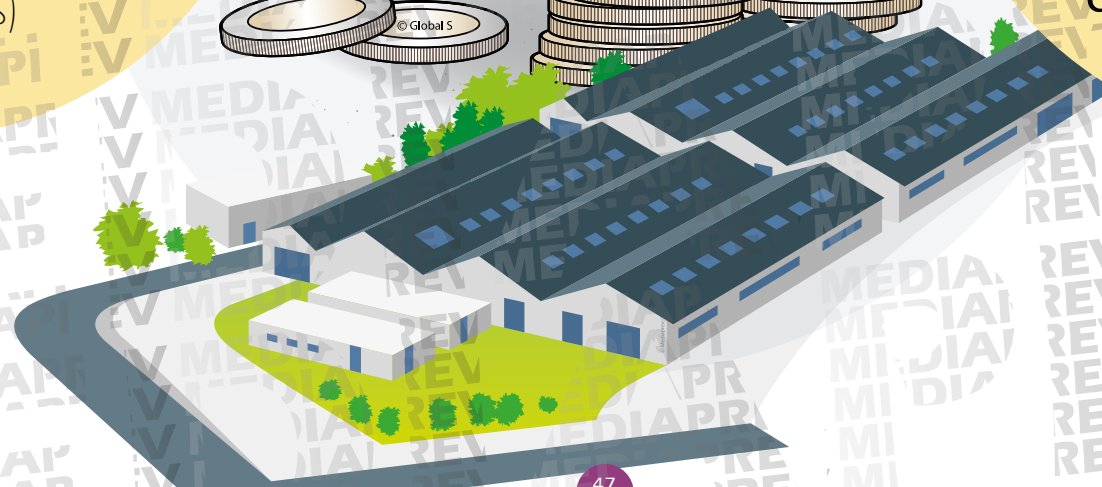
Conséquences pour l'entreprise



Coût **indirect**

(dégât matériel, perte
de production, temps passé
à l'administratif)

Généralement
3 X plus important
que le coût direct





QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN ACCIDENT ?

Les atteintes liées
à l'activité physique
peuvent **remettre en
cause** le fonctionnement
d'un établissement





QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN ACCIDENT ?

Accidents
Maladies
Non qualité
Surcoûts
Absentéisme
Climat social

SOLLICITATIONS

CAPACITÉS

Dysfonctionnements

Objectifs socio-économiques



La démarche de prévention des accidents liés à la manutention manuelle représente donc plusieurs enjeux



La **démarche de prévention des accidents liés à la manutention manuelle** représente donc plusieurs enjeux

Enjeu
humain



La démarche de prévention des accidents liés à la manutention manuelle représente donc plusieurs enjeux

Enjeu
humain

Enjeu
financier



La **démarche de prévention des accidents liés à la manutention manuelle** représente donc plusieurs enjeux

Enjeu
humain

Enjeu
financier

Enjeu
social



La **démarche de prévention des accidents liés à la manutention manuelle** représente donc plusieurs enjeux

Enjeu
humain

Enjeu
financier

Enjeu
social

Enjeu
juridique



La **démarche de prévention des accidents liés à la manutention manuelle** représente donc plusieurs enjeux

Enjeu
humain

Enjeu
financier

Enjeu
social

Enjeu
juridique

Cela permet d'inscrire dans une **démarche durable** les performances socio-économiques de l'établissement.



L'ANATOMIE DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR



OBJECTIFS



OBJECTIFS



Énoncer et situer les principaux éléments de l'anatomie et de la physiologie de l'appareil locomoteur.



QUELLES PARTIES DU CORPS PEUT-ON DISTINGUER ?





QUELLES PARTIES DU CORPS PEUT-ON DISTINGUER ?

Tête

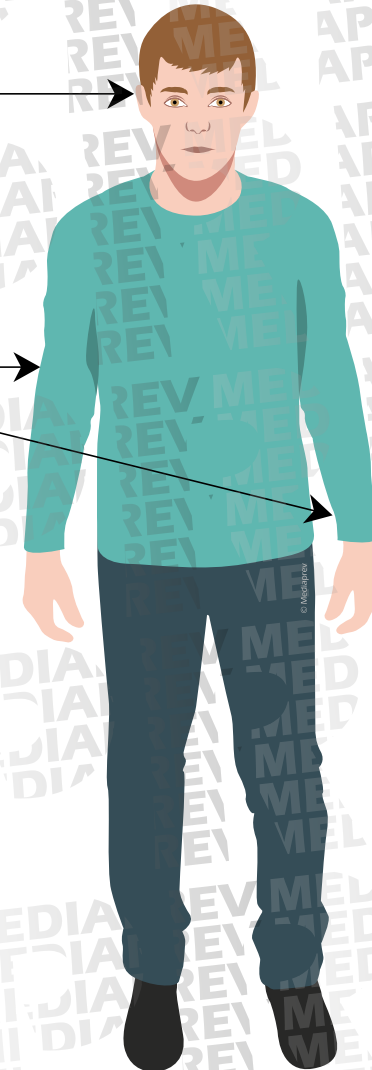




QUELLES PARTIES DU CORPS PEUT-ON DISTINGUER ?

Tête

Membres supérieurs



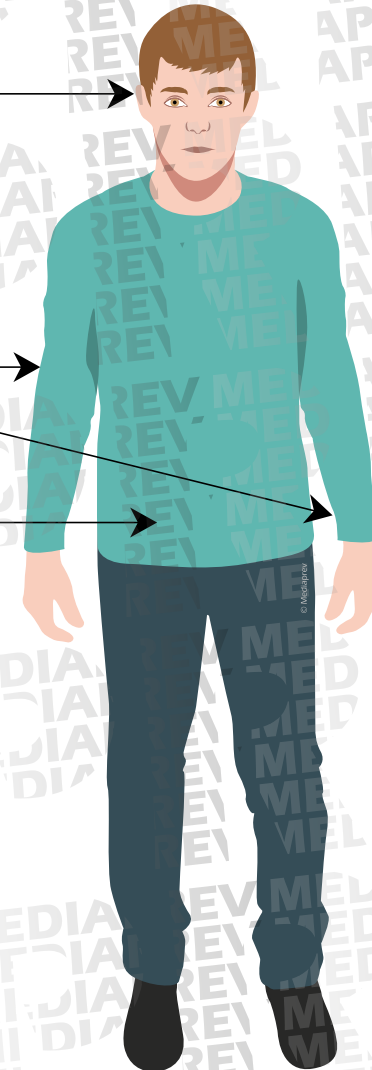


QUELLES PARTIES DU CORPS PEUT-ON DISTINGUER ?

Tête

Membres supérieurs

Tronc





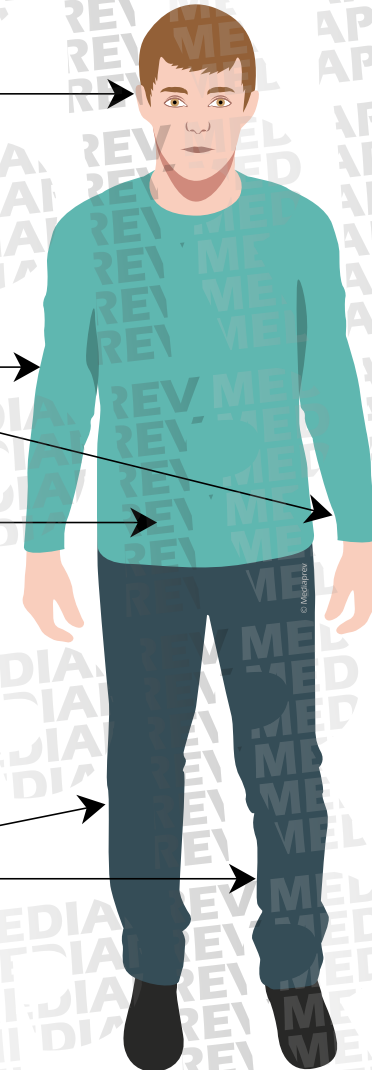
QUELLES PARTIES DU CORPS PEUT-ON DISTINGUER ?

Tête

Membres supérieurs

Tronc

Membres inférieurs

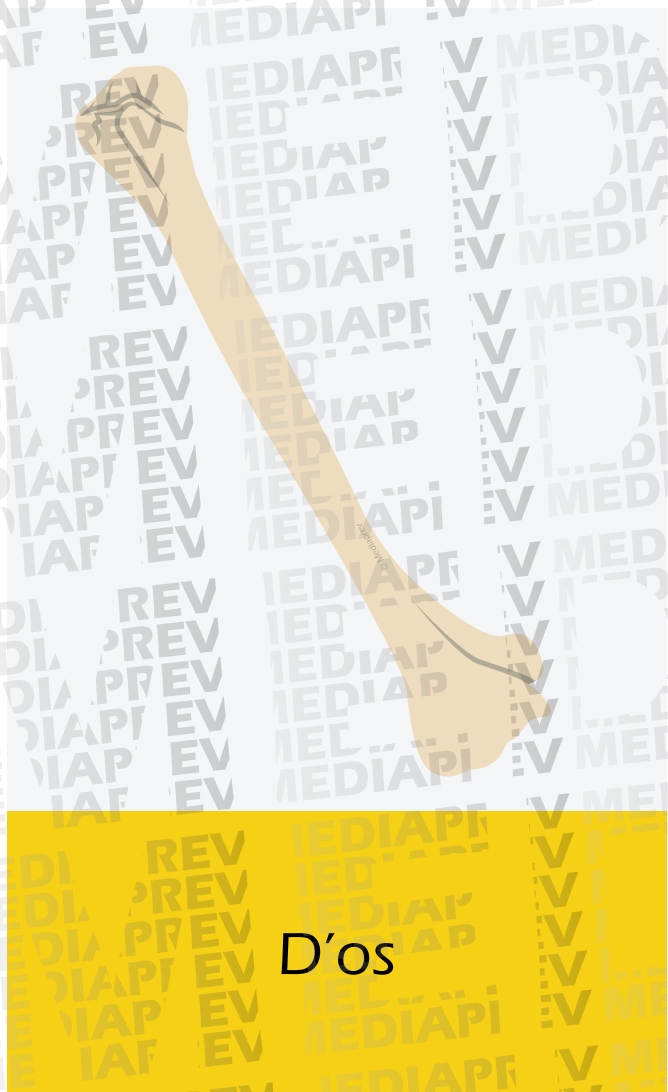




DE QUOI EST COMPOSÉ NOTRE APPAREIL LOCOMOTEUR ?



DE QUOI EST COMPOSÉ NOTRE APPAREIL LOCOMOTEUR ?

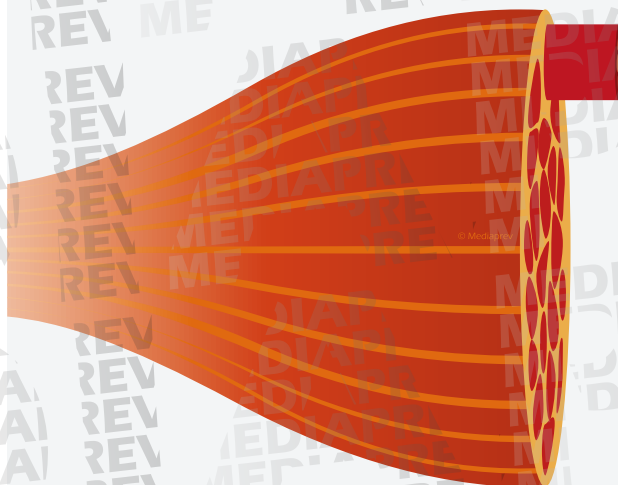




DE QUOI EST COMPOSÉ NOTRE APPAREIL LOCOMOTEUR ?



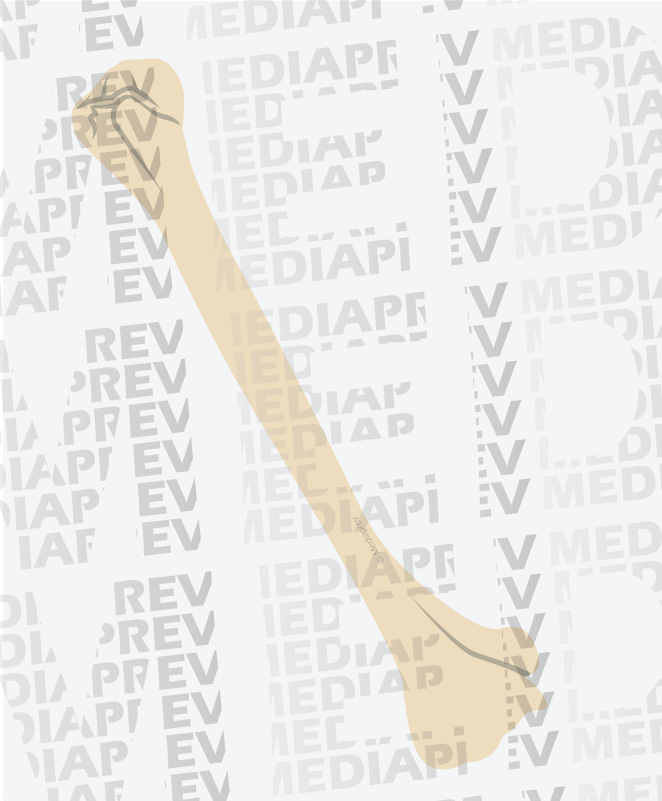
D'os



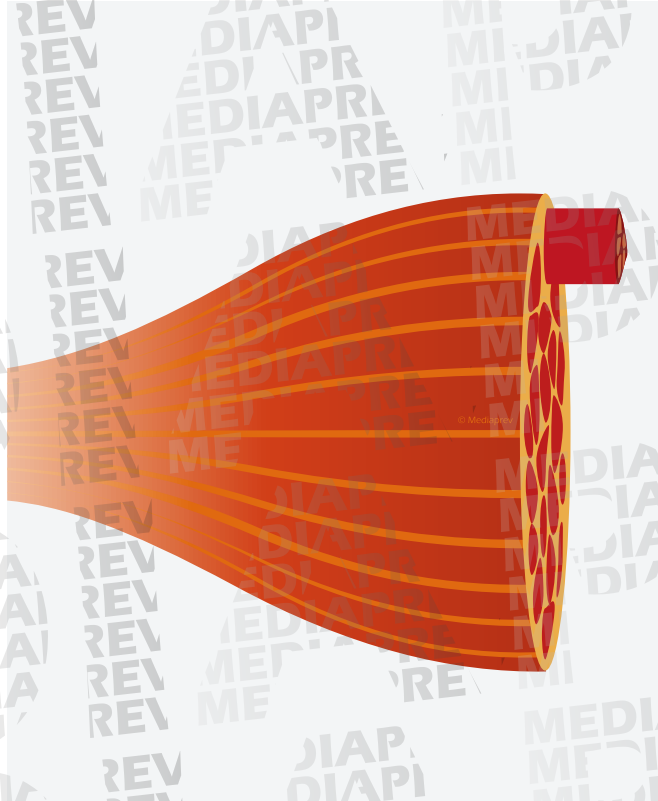
De muscles



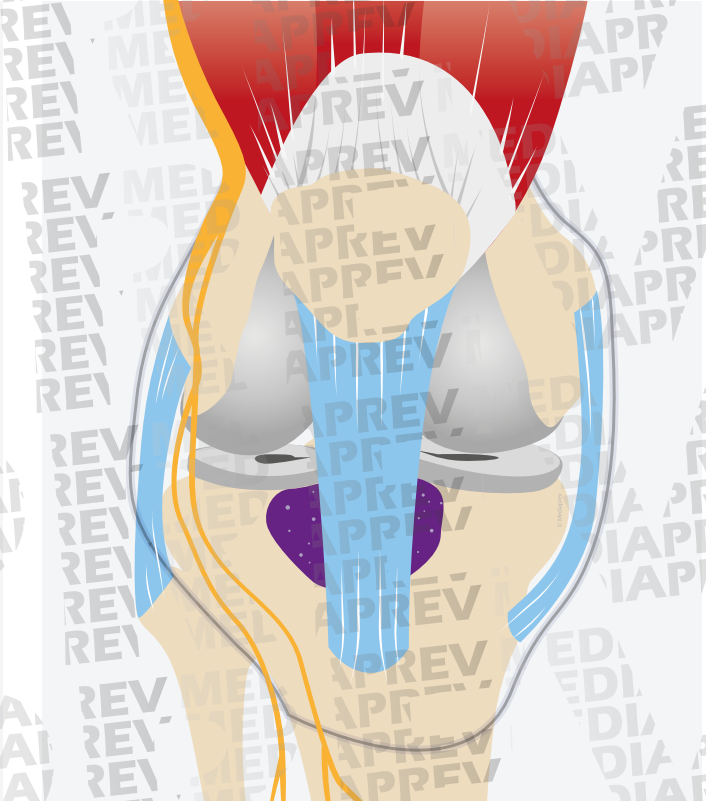
DE QUOI EST COMPOSÉ NOTRE APPAREIL LOCOMOTEUR ?



D'os



De muscles



D'articulations
(ligaments, bourses
séreuse...)



COMBIEN COMPTE-T-ON D'OS DANS LE SQUELETTE ?





COMBIEN COMPTE-T-ON D'OS DANS LE SQUELETTE ?

Le squelette
est composé en
moyenne de
206 os.





COMBIEN COMPTE-T-ON D'OS DANS LE SQUELETTE ?

Le squelette
est composé en
moyenne de
206 os.

Colonne vertébrale

Vertèbres cervicales

Vertèbres thoraciques

Vertèbres lombaires

Sacrum

Coccyx

Crâne

Mandibule

Clavicule

Manubrium

Omoplate

Sternum

Côtes

Humerus

Cubitus

Radius

Os iliaque

Carpes

Métacarpes

Phalanges

Fémur

Rotule

Péroné

Tibia

Tarses

Métatarses

Phalanges



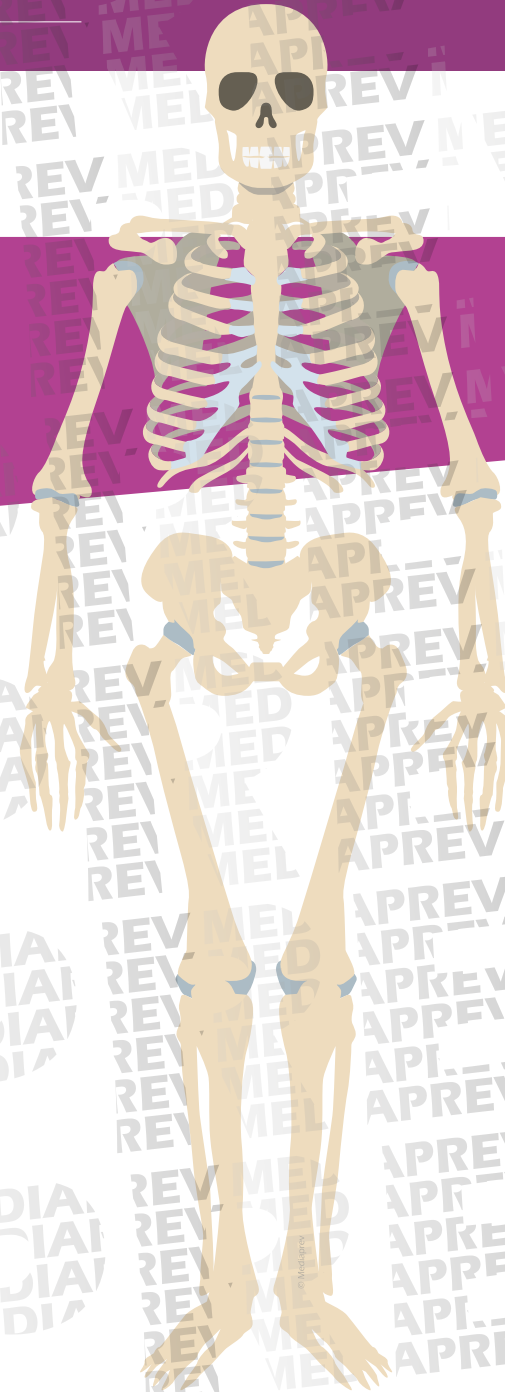
À QUOI SERVENT LES OS ?





À QUOI SERVENT LES OS ?

Les os

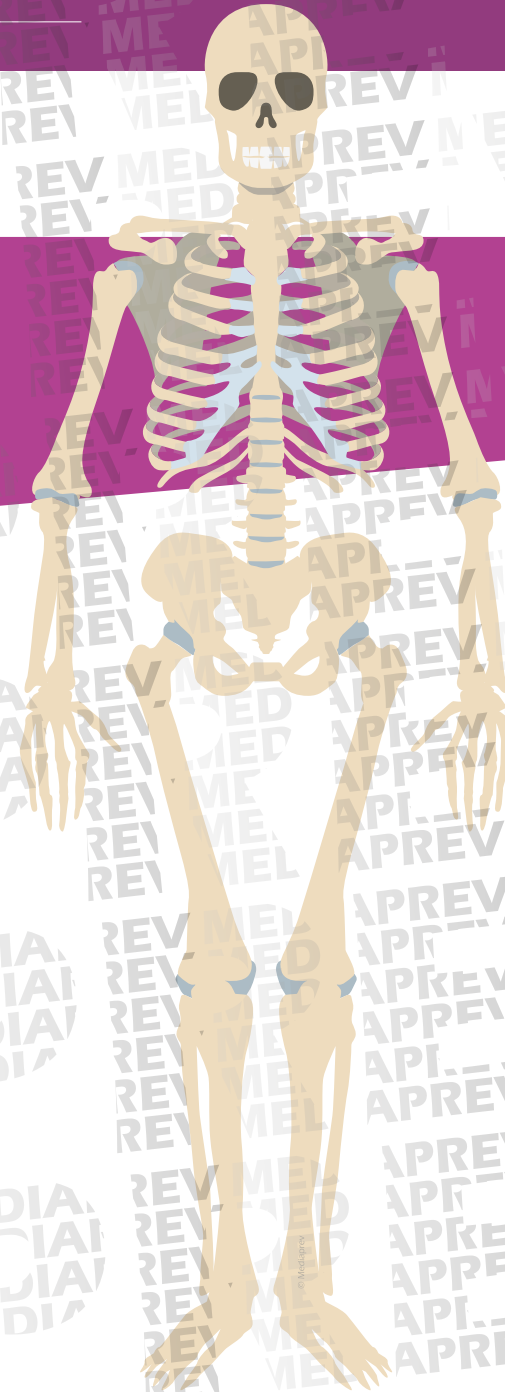




À QUOI SERVENT LES OS ?

Les os

Servent de
charpente
pour
l'organisme



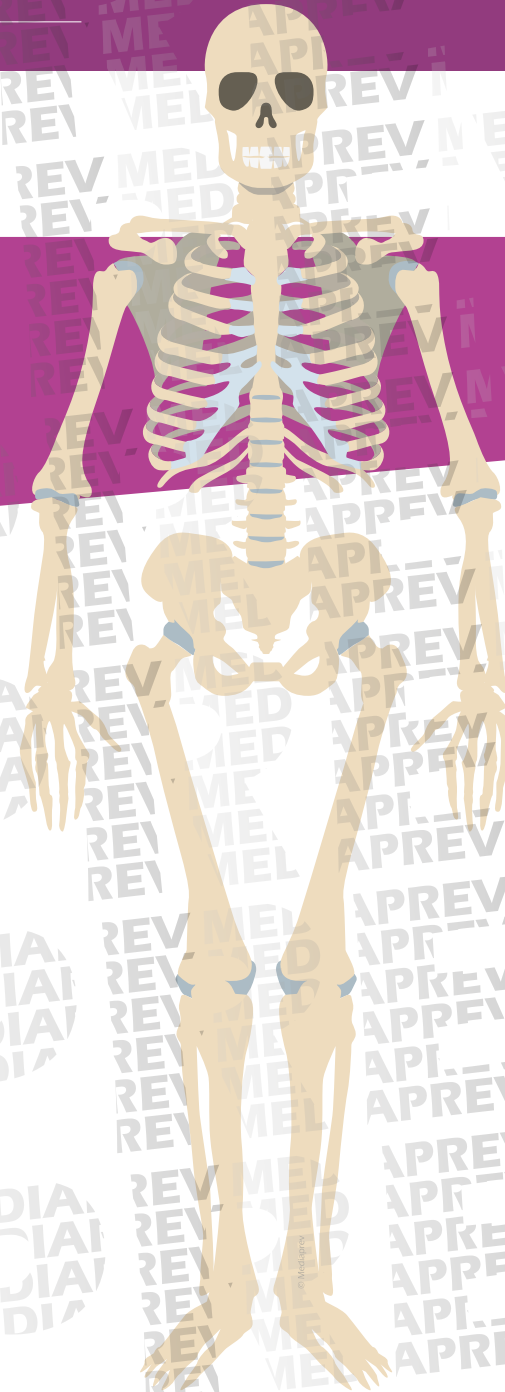


À QUOI SERVENT LES OS ?

Les os

Servent de
charpente
pour
l'organisme

Protègent
notre
organisme
(crâne...)





À QUOI SERVENT LES OS ?

Les os

Servent de
charpente
pour
l'organisme

Protègent
notre
organisme
(crâne...)

Permettent
la **mobilité**





À QUOI SERVENT LES OS ?

Les os



Servent de
charpente
pour
l'organisme

Protègent
notre
organisme
(crâne...)

Permettent
la **mobilité**

Fabriquent
des cellules
sanguines



ON PEUT DISTINGUER 3 GRANDES FAMILLES D'OS :



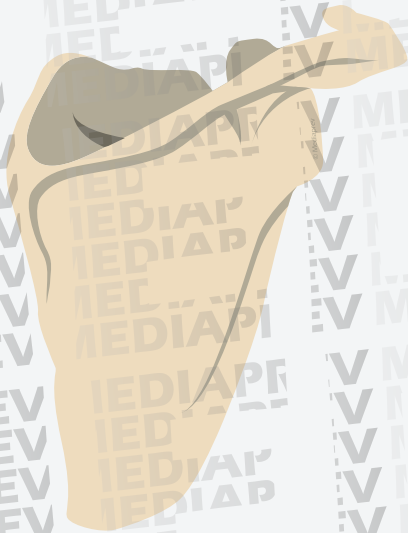
ON PEUT DISTINGUER 3 GRANDES FAMILLES D'OS :



Les os **plats**



ON PEUT DISTINGUER 3 GRANDES FAMILLES D'OS :



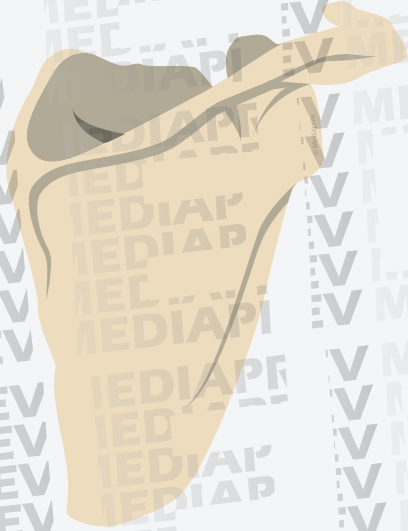
Les os **plats**



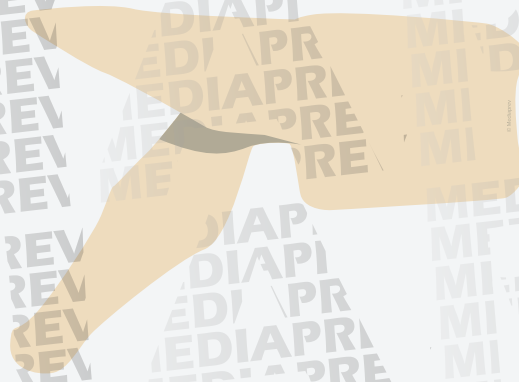
Les os **courts**



ON PEUT DISTINGUER 3 GRANDES FAMILLES D'OS :



Les os **plats**



Les os **courts**



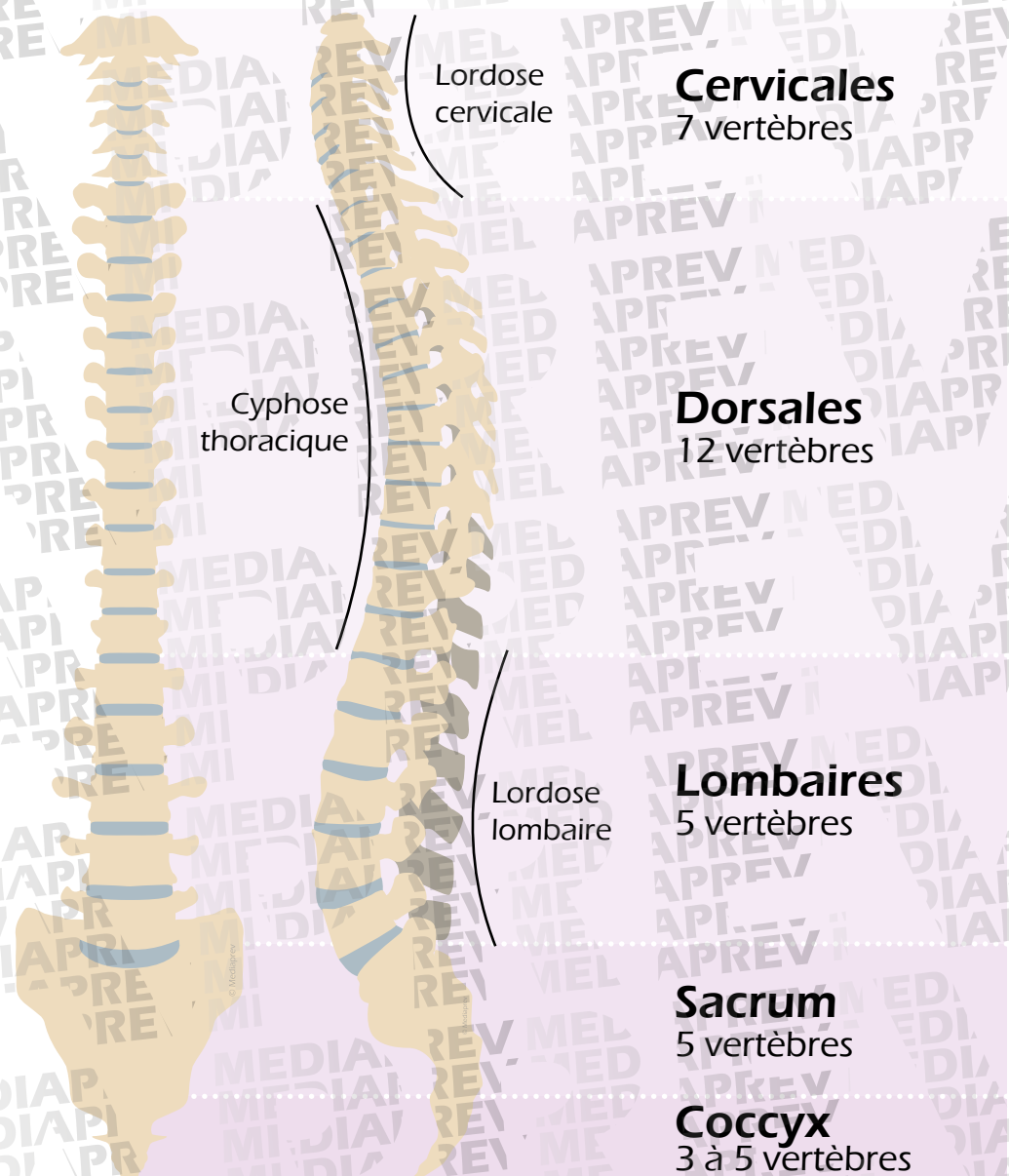
Les os **longs**



LA COLONNE VERTÉBRALE



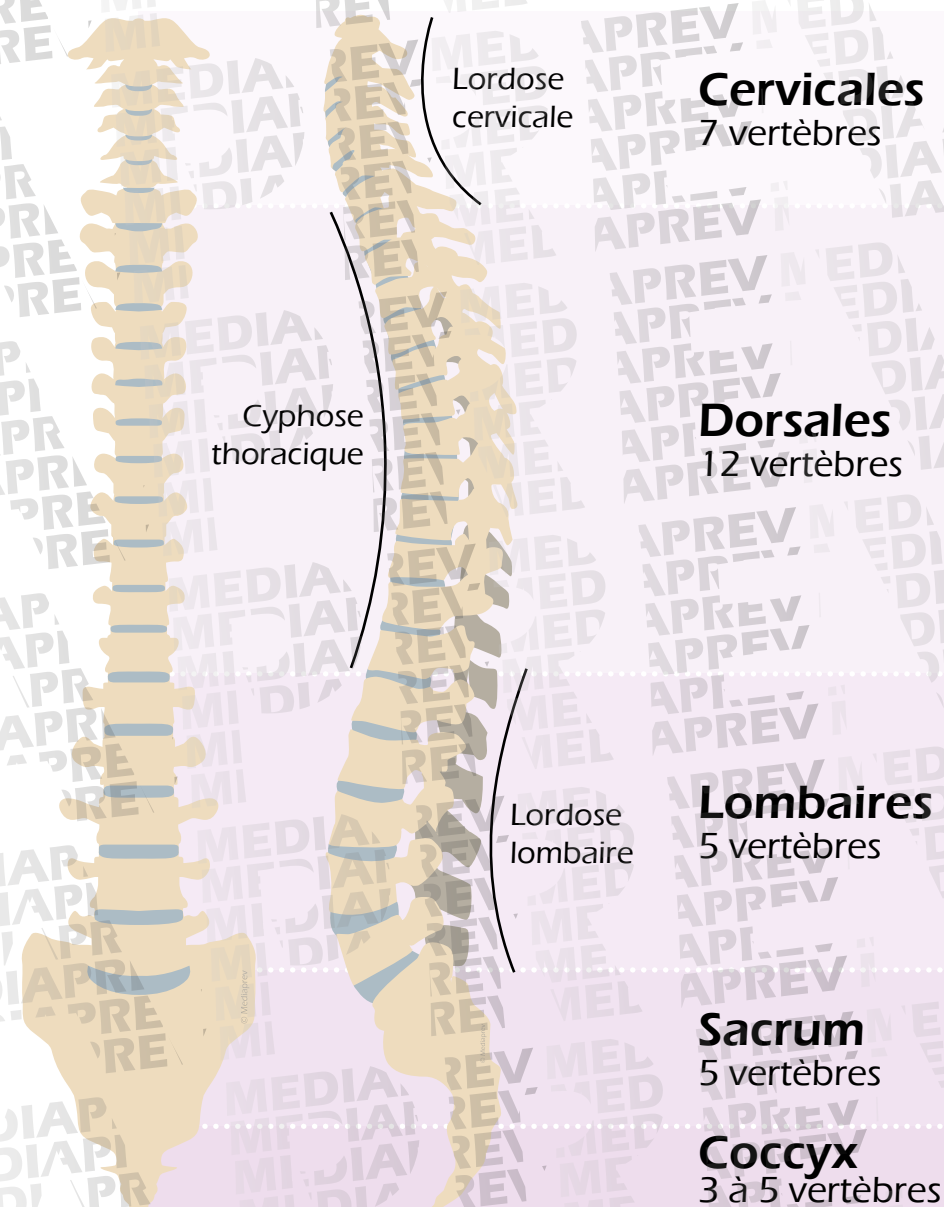
LA COLONNE VERTÉBRALE





LA COLONNE VERTÉBRALE

La colonne vertébrale constitue la **poutre maîtresse** de cette charpente.

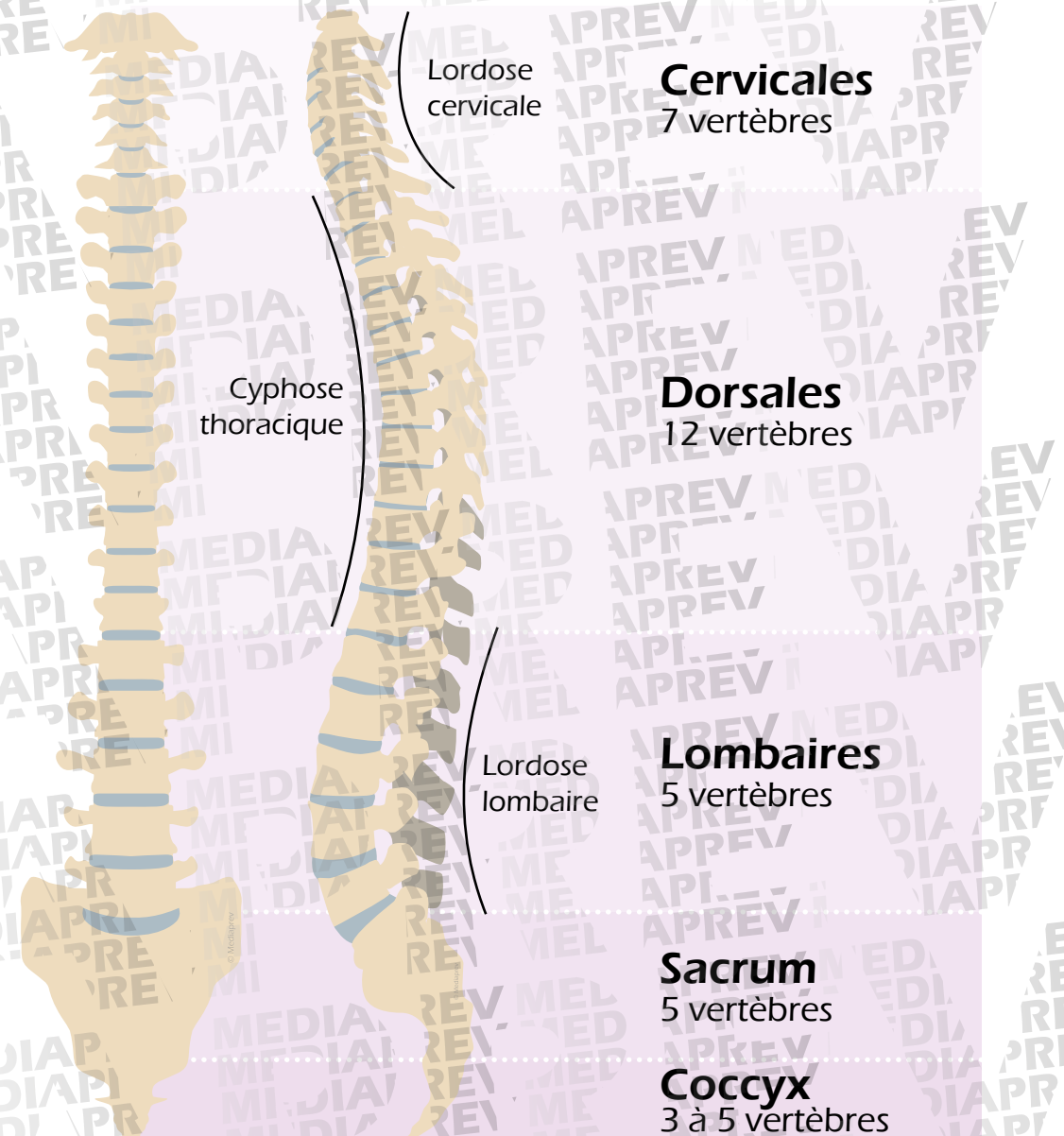




LA COLONNE VERTÉBRALE

La colonne vertébrale constitue la **poutre maîtresse** de cette charpente.

Elle est composée de **32 à 34** vertèbres.





QUELLES SONT LES FONCTIONS DE LA COLONNE VERTÉBRALE ?





QUELLES SONT LES FONCTIONS DE LA COLONNE VERTÉBRALE ?



Elle sert **d'ancrage** aux muscles.





QUELLES SONT LES FONCTIONS DE LA COLONNE VERTÉBRALE ?



Elle sert **d'ancrage** aux muscles.



Elle **absorbe les chocs** du fait de sa forme en S et grâce aux disques.





QUELLES SONT LES FONCTIONS DE LA COLONNE VERTÉBRALE ?



Elle sert **d'ancrage** aux muscles.



Elle **absorbe les chocs** du fait de sa forme en S et grâce aux disques.



Elle permet de nous **tenir debout**.





QUELLES SONT LES FONCTIONS DE LA COLONNE VERTÉBRALE ?



Elle sert **d'ancrage** aux muscles.



Elle **absorbe les chocs** du fait de sa forme en S et grâce aux disques.



Elle permet de nous **tenir debout**.



Elle constitue la **partie centrale** du squelette.





QUELLES SONT LES FONCTIONS DE LA COLONNE VERTÉBRALE ?



Elle sert **d'ancrage** aux muscles.



Elle **absorbe les chocs** du fait de sa forme en S et grâce aux disques.



Elle permet de nous **tenir debout**.



Elle constitue la **partie centrale** du squelette.



Elle **protège** la moelle épinière.

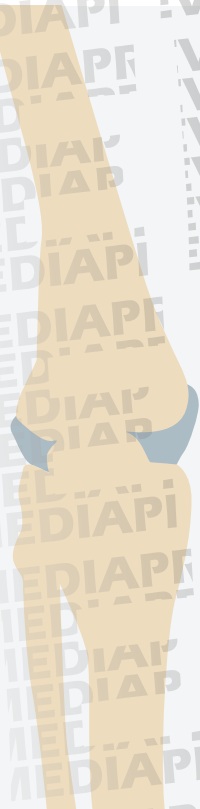




QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES D'ARTICULATIONS ?



QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES D'ARTICULATIONS ?



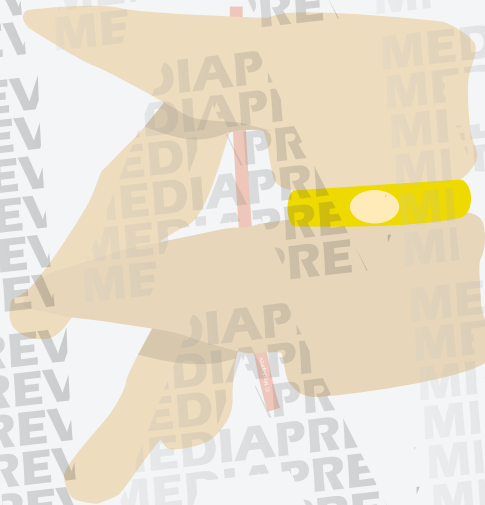
Articulation
mobile



QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES D'ARTICULATIONS ?



Articulation
mobile



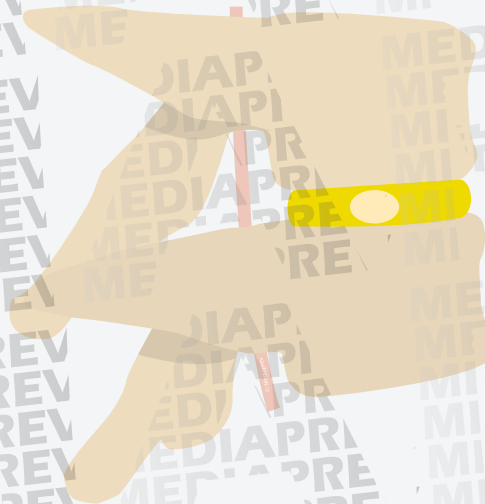
Articulation
semi mobile



QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES D'ARTICULATIONS ?



Articulation
mobile



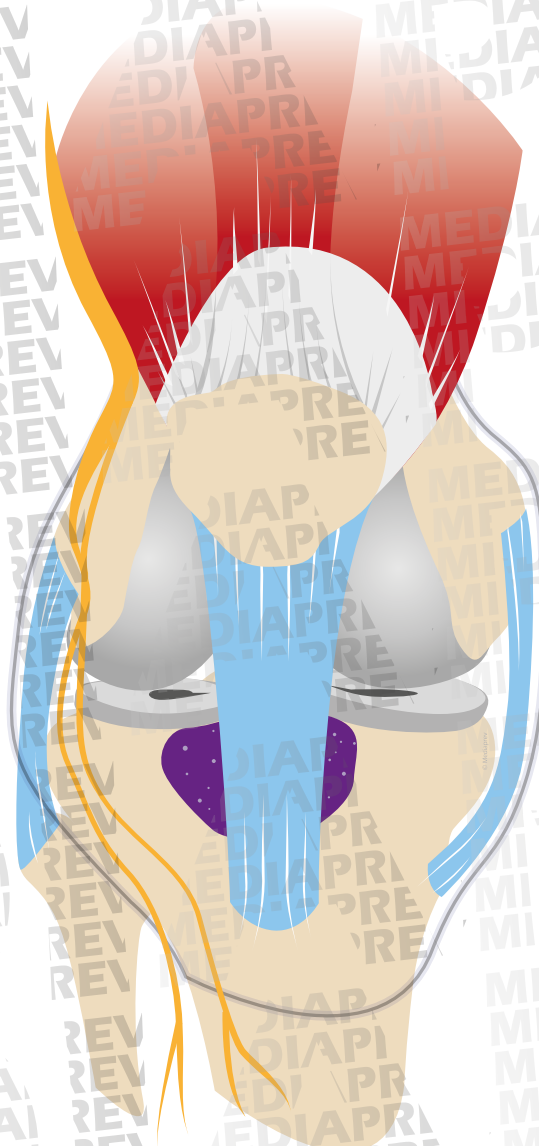
Articulation
semi mobile



Articulation
rigide



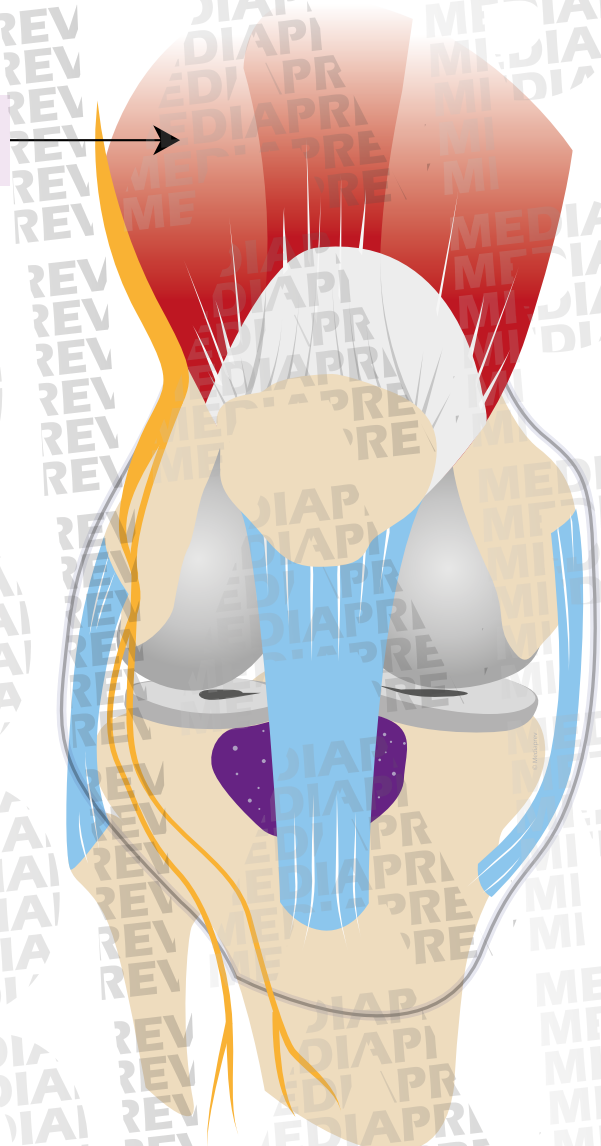
QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?





QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?

Muscle

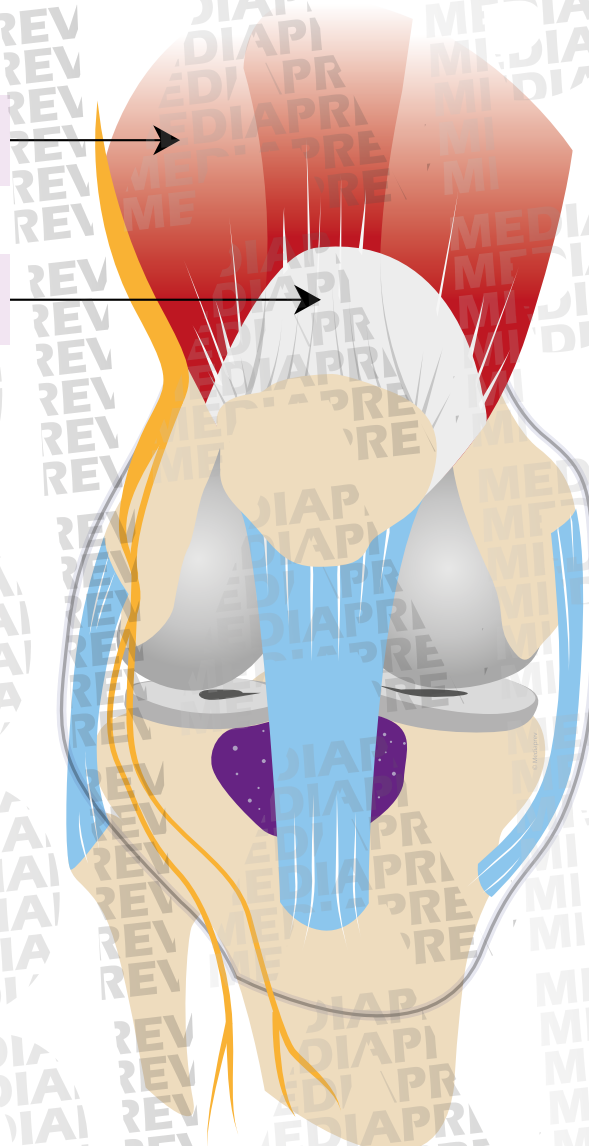




QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?

Muscle

Tendon



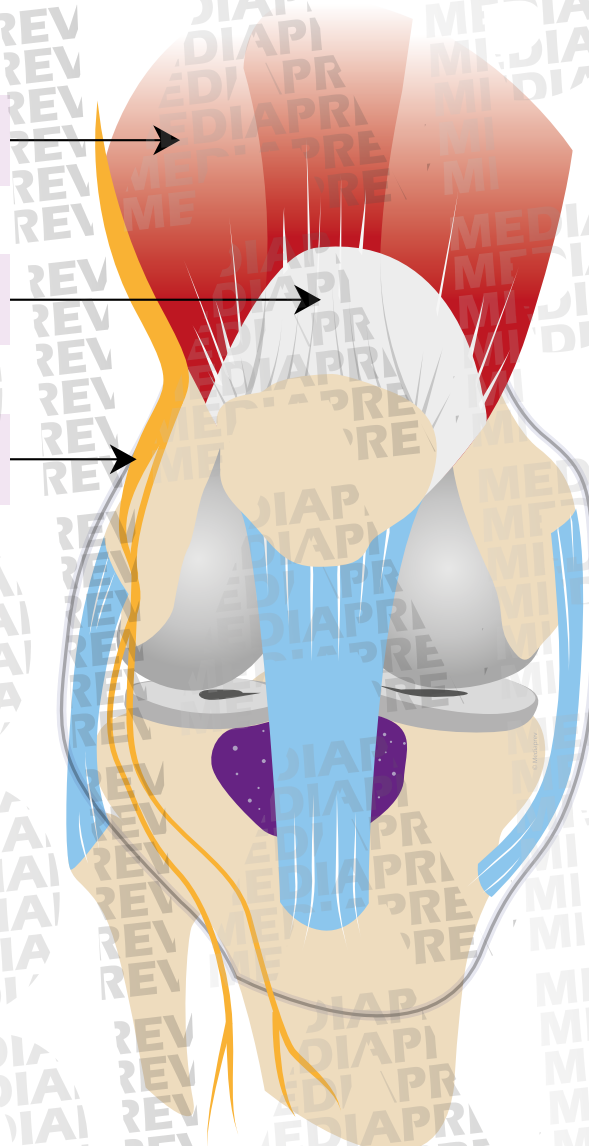


QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?

Muscle

Tendon

Nerfs





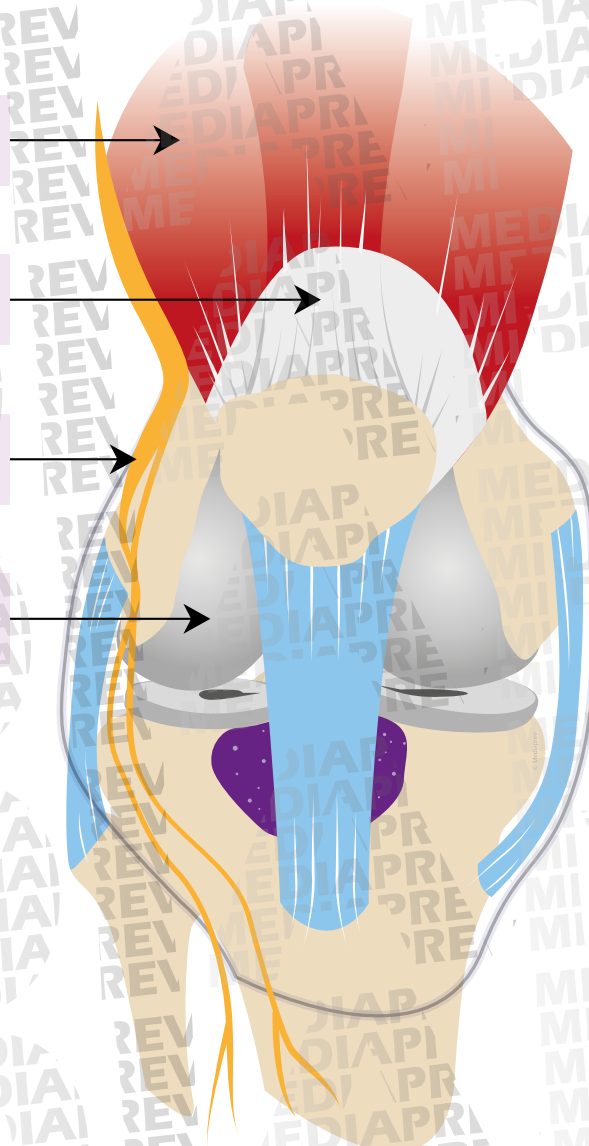
QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?

Muscle

Tendon

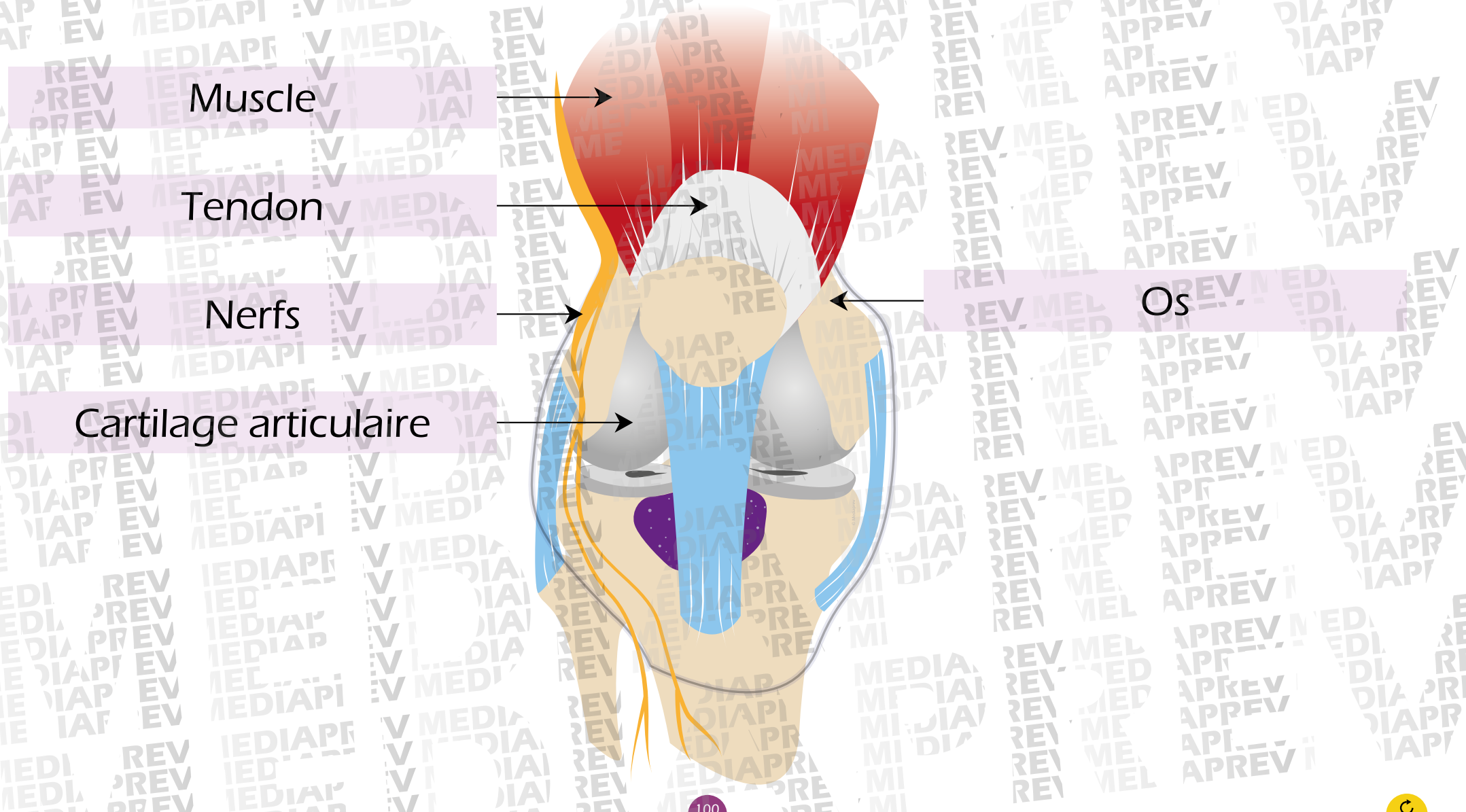
Nerfs

Cartilage articulaire



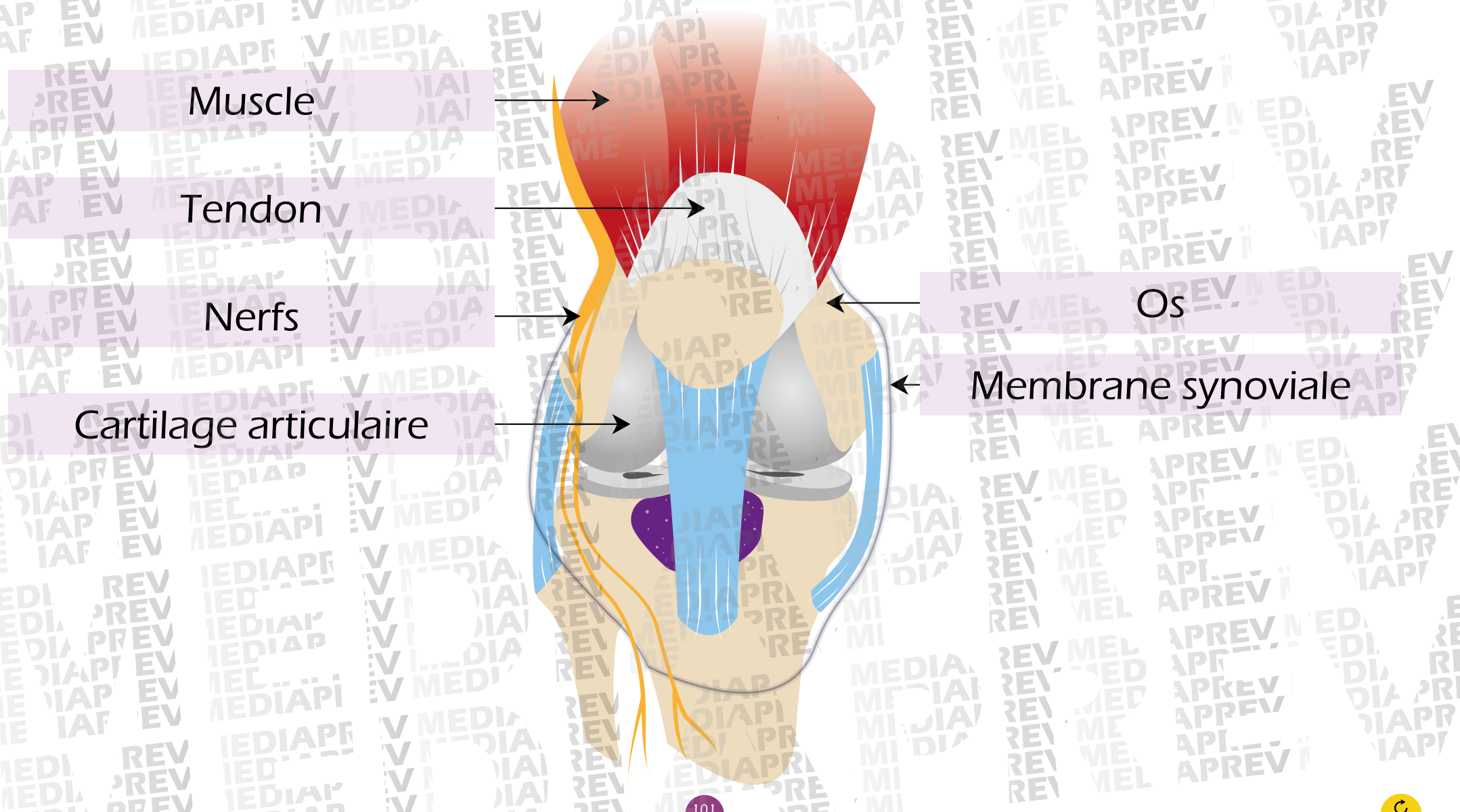


QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?



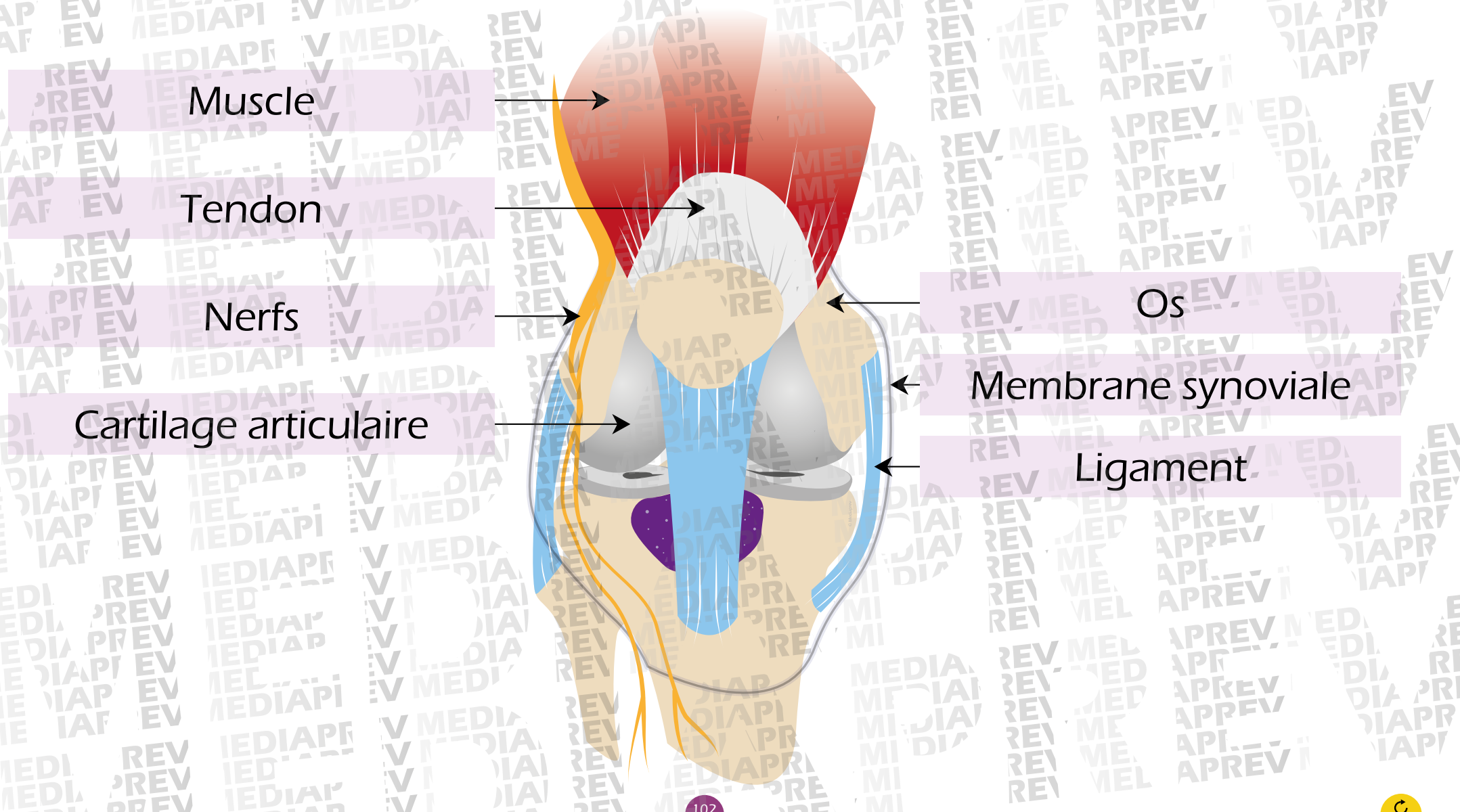


QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?



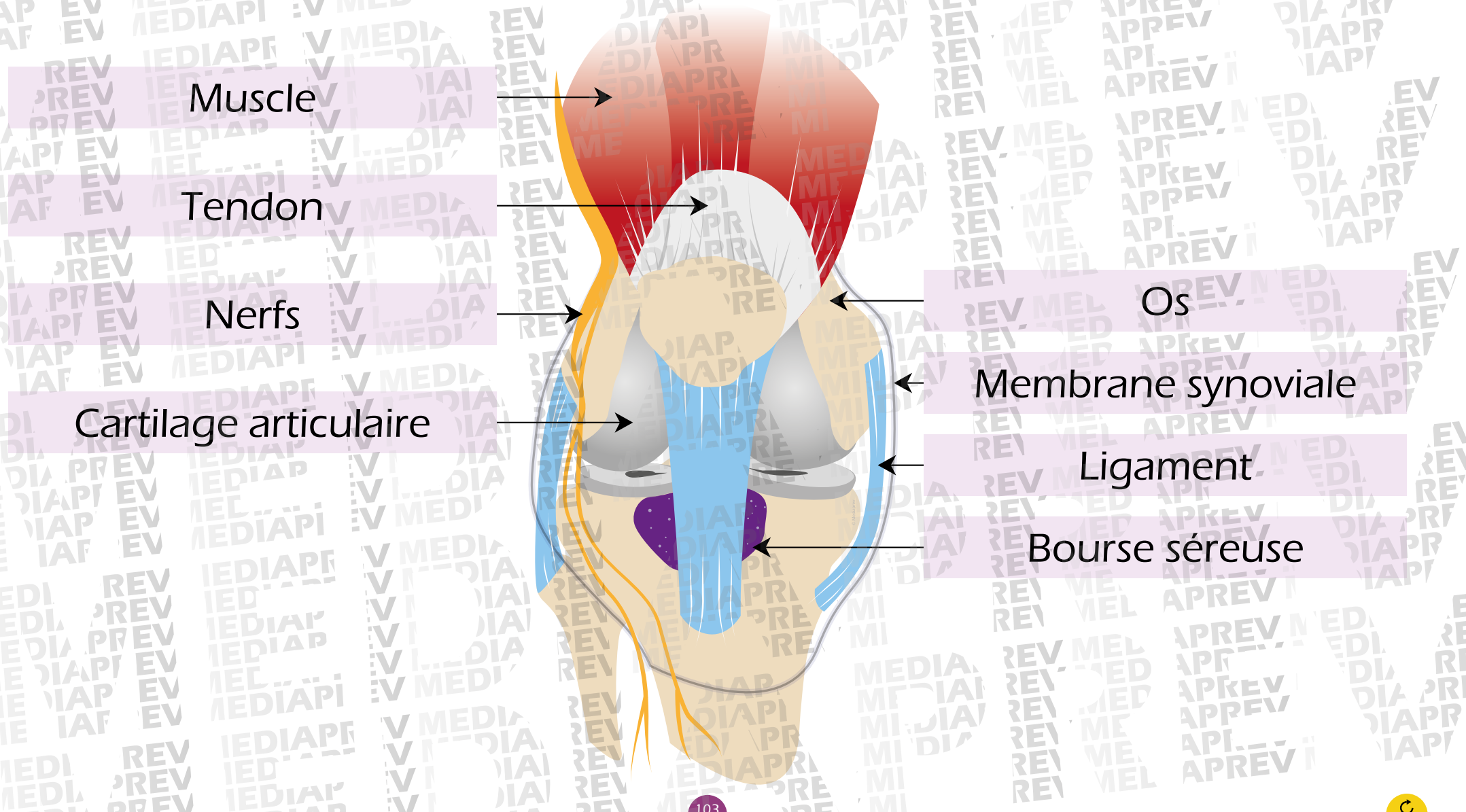


QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?



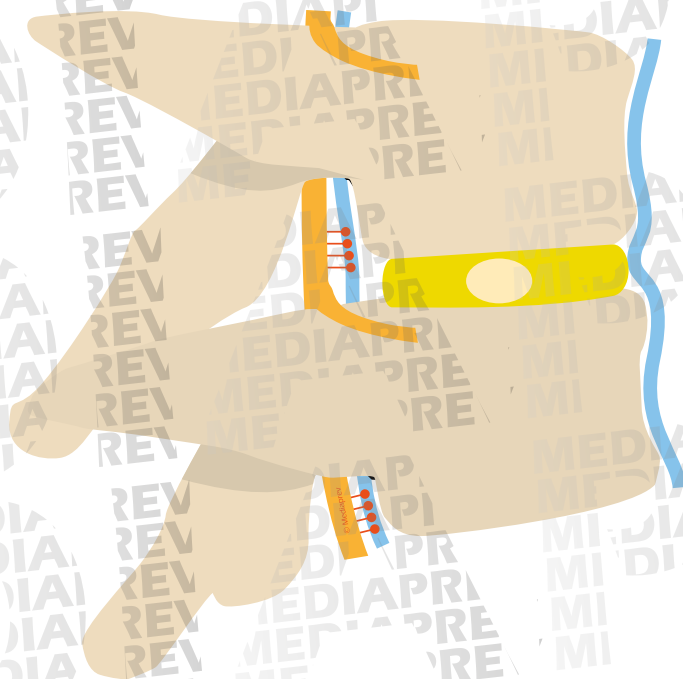


QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT UNE ARTICULATION MOBILE ?



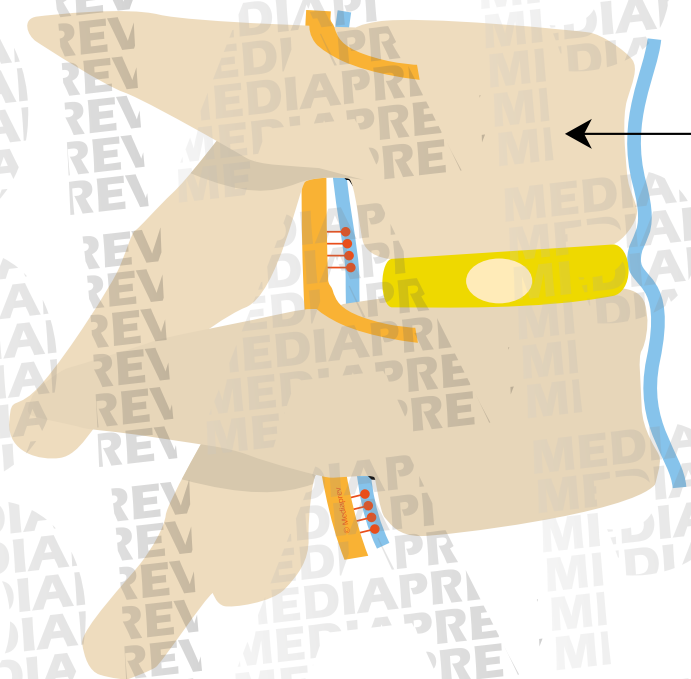


QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?





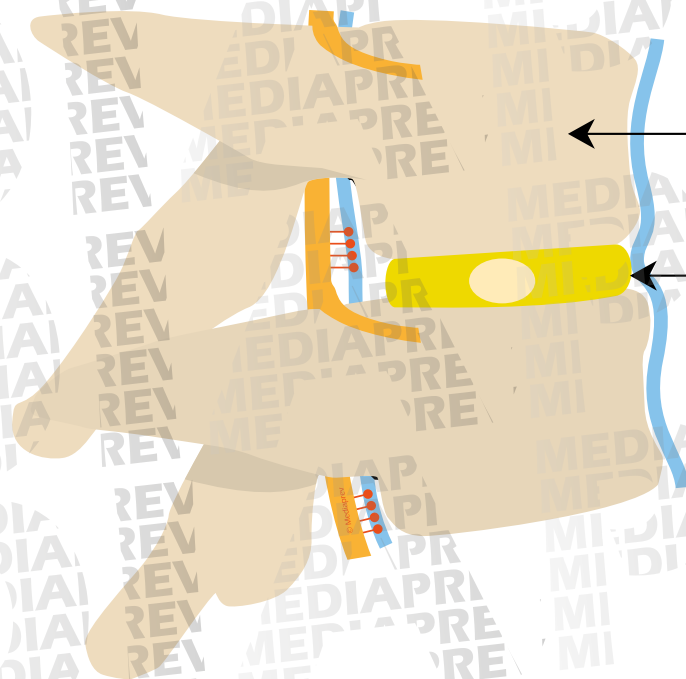
QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?



Vertèbre



QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?

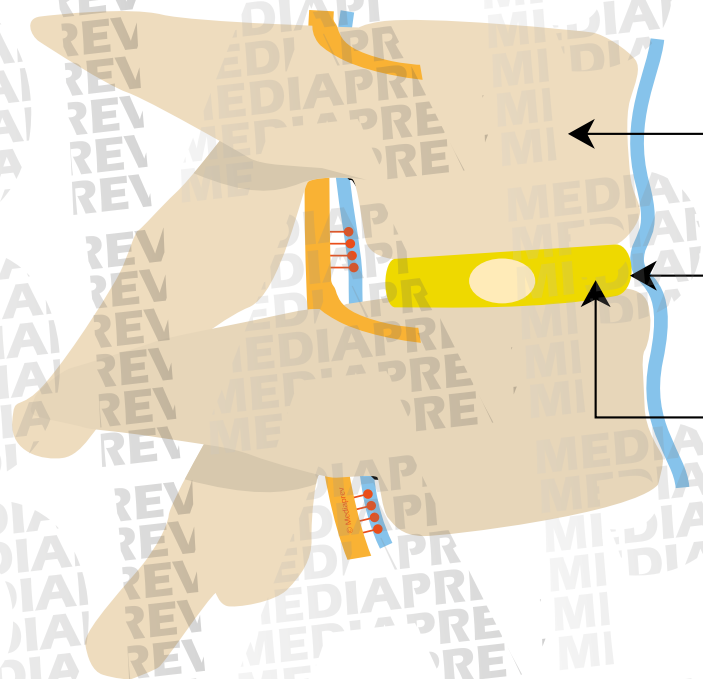


Vertèbre

Disque intervertébral



QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?



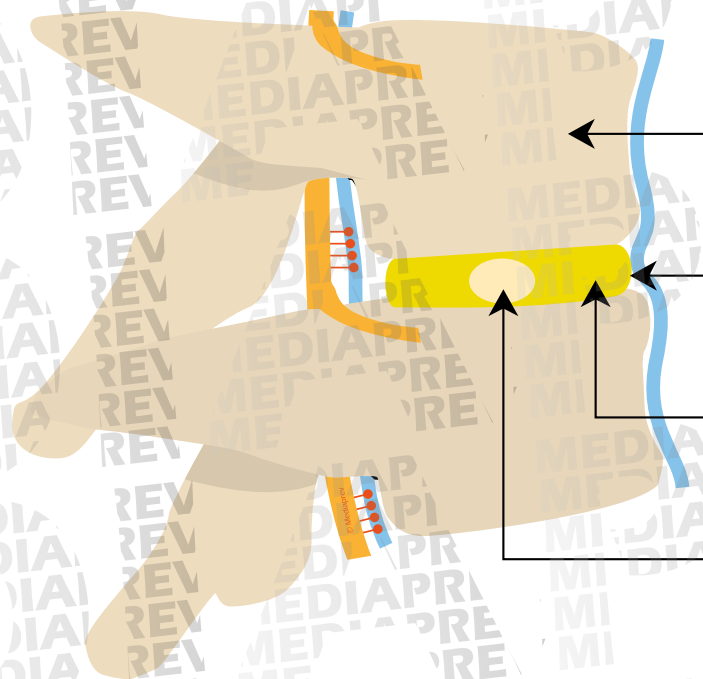
Vertèbre

Disque intervertébral

Anneau fibreux



QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?



Vertèbre

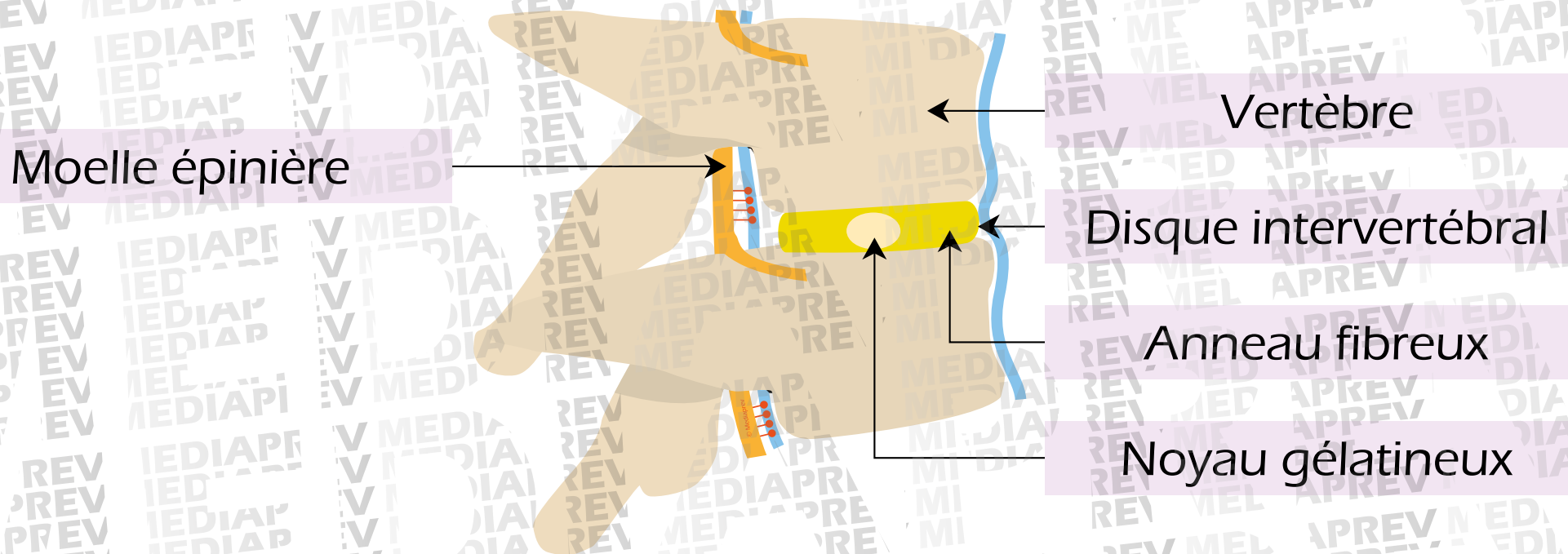
Disque intervertébral

Anneau fibreux

Noyau gélatineux

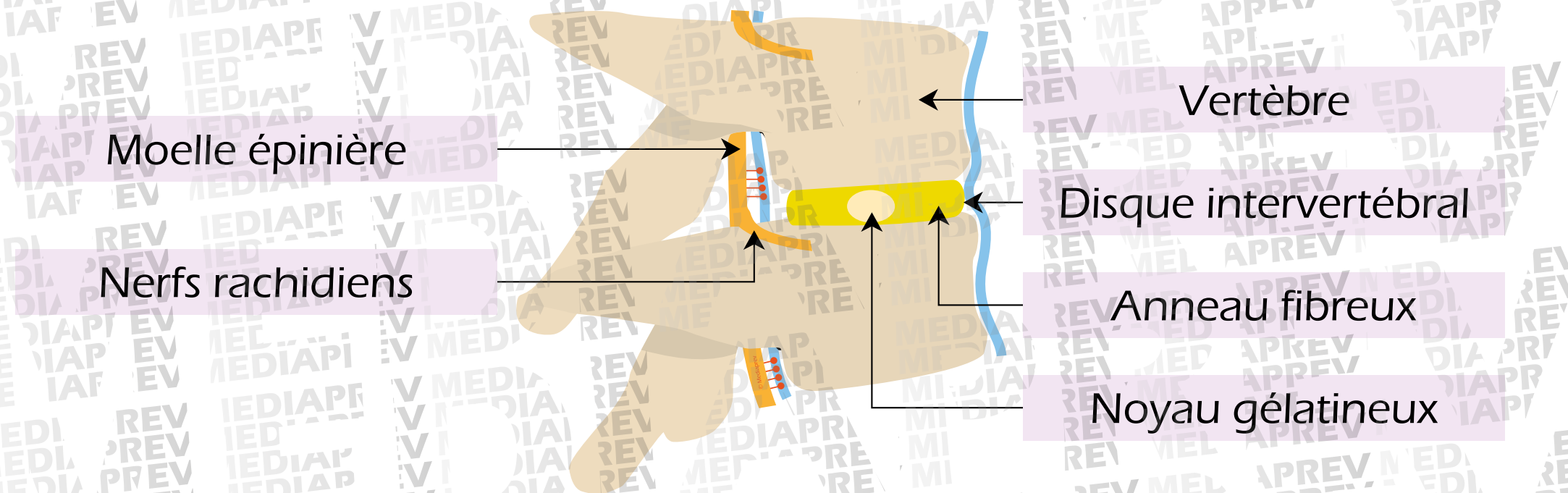


QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?





QUELS ÉLÉMENTS CONSTITUENT L'ARTICULATION D'UNE VERTÈBRE ?

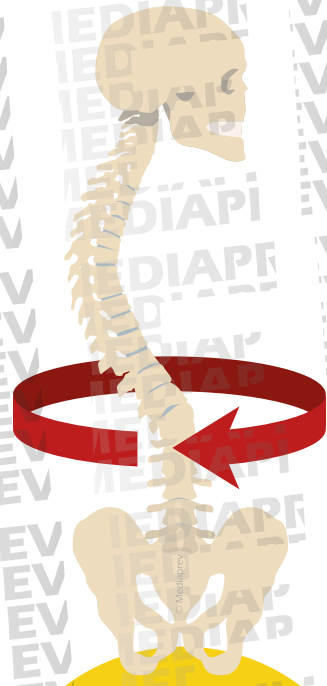




CET ENSEMBLE NOUS OFFRE UNE CERTAINE MOBILITÉ DU TRONC.



CET ENSEMBLE NOUS OFFRE UNE CERTAINE MOBILITÉ DU TRONC.



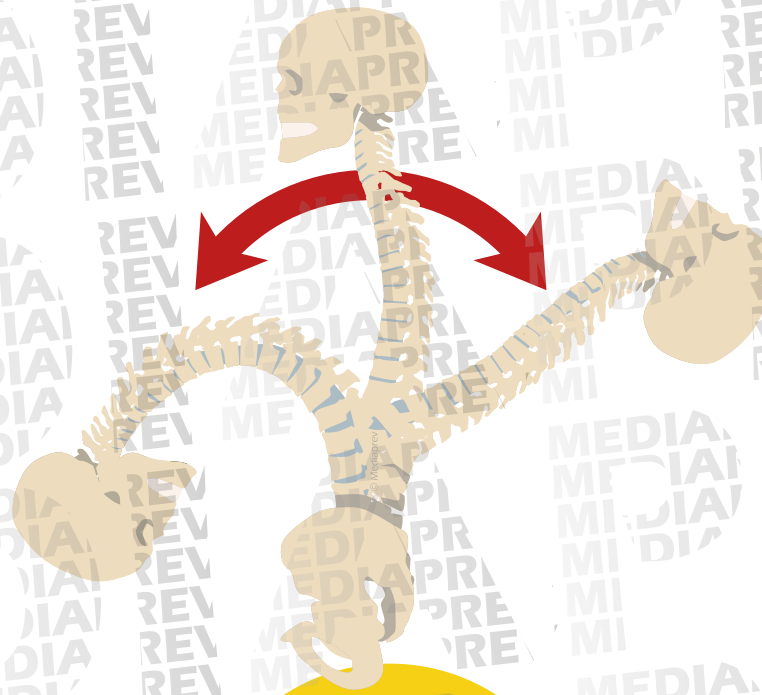
Rotation



CET ENSEMBLE NOUS OFFRE UNE CERTAINE MOBILITÉ DU TRONC.



Rotation



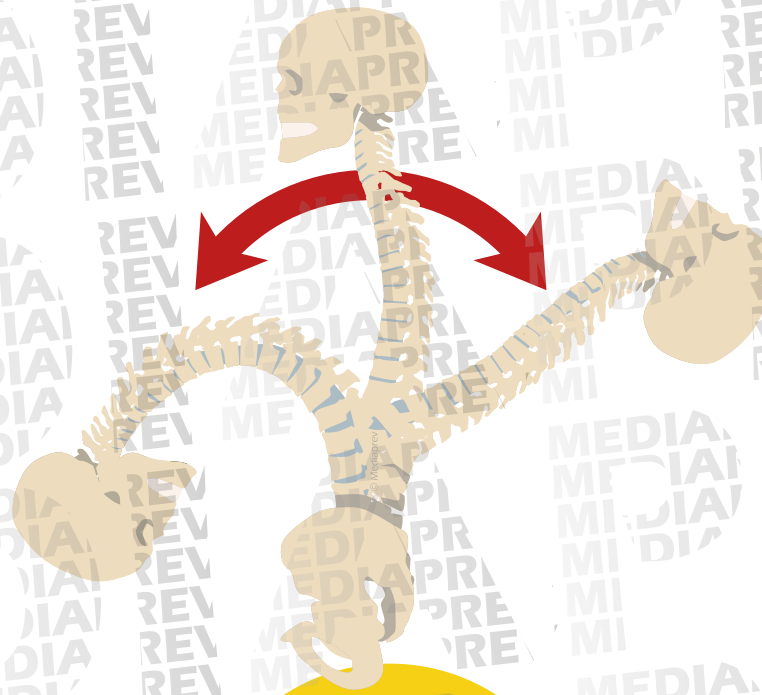
Flexion
Extension



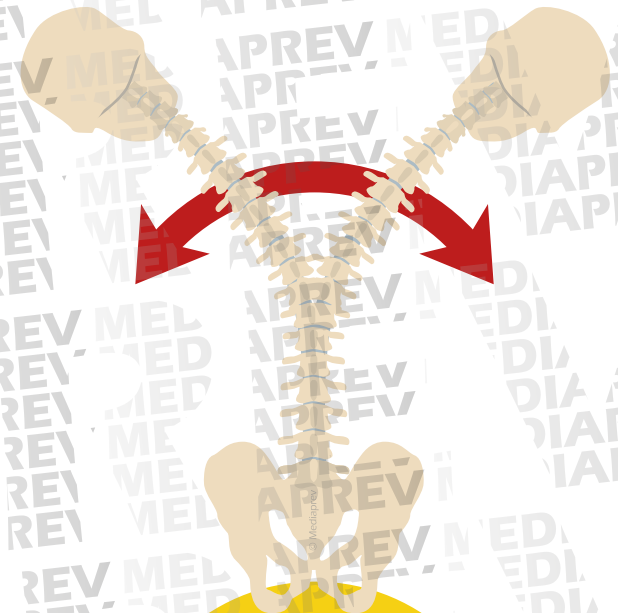
CET ENSEMBLE NOUS OFFRE UNE CERTAINE MOBILITÉ DU TRONC.



Rotation



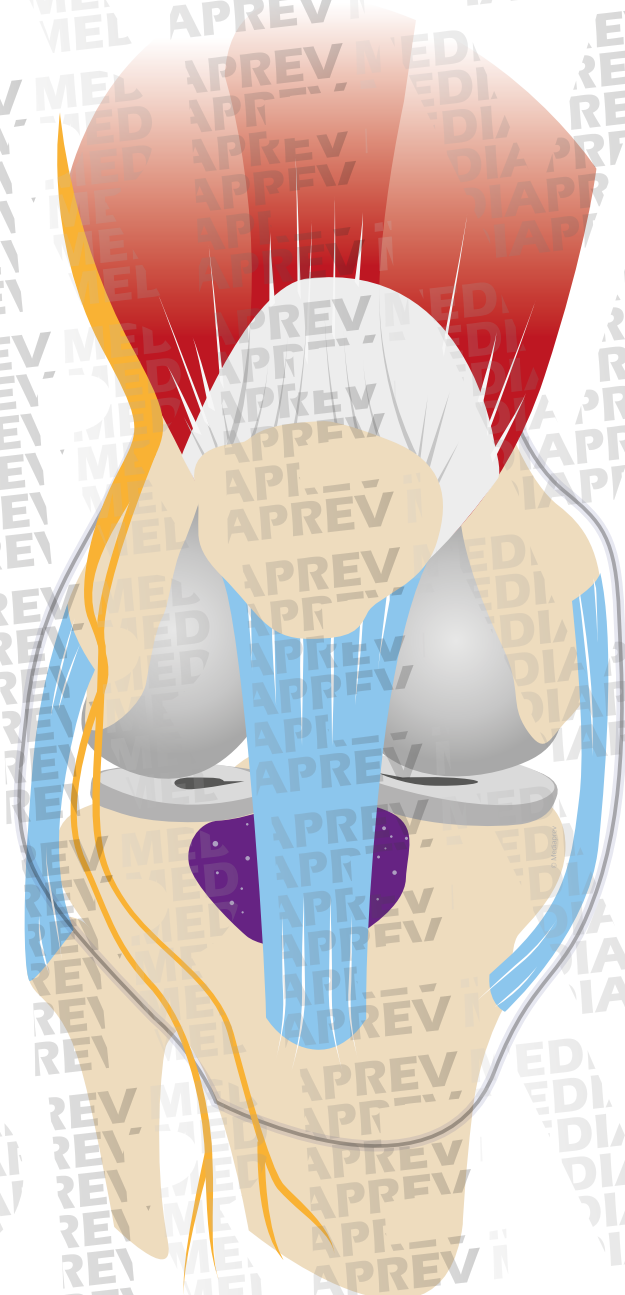
Flexion
Extension



Inclinaison



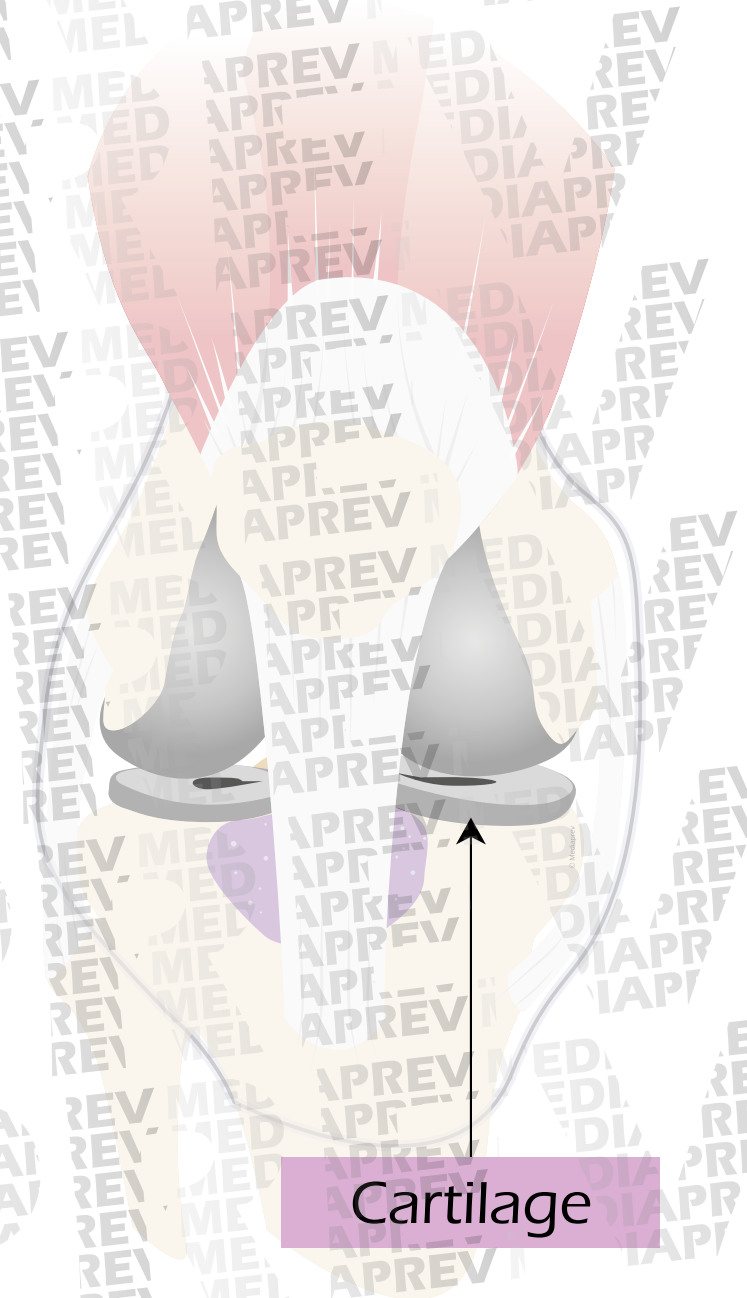
À QUOI SERT LE CARTILAGE ?





À QUOI SERT LE CARTILAGE ?

Entre deux zones osseuses, un tissu tapisse les **points de friction** : il s'agit du cartilage.

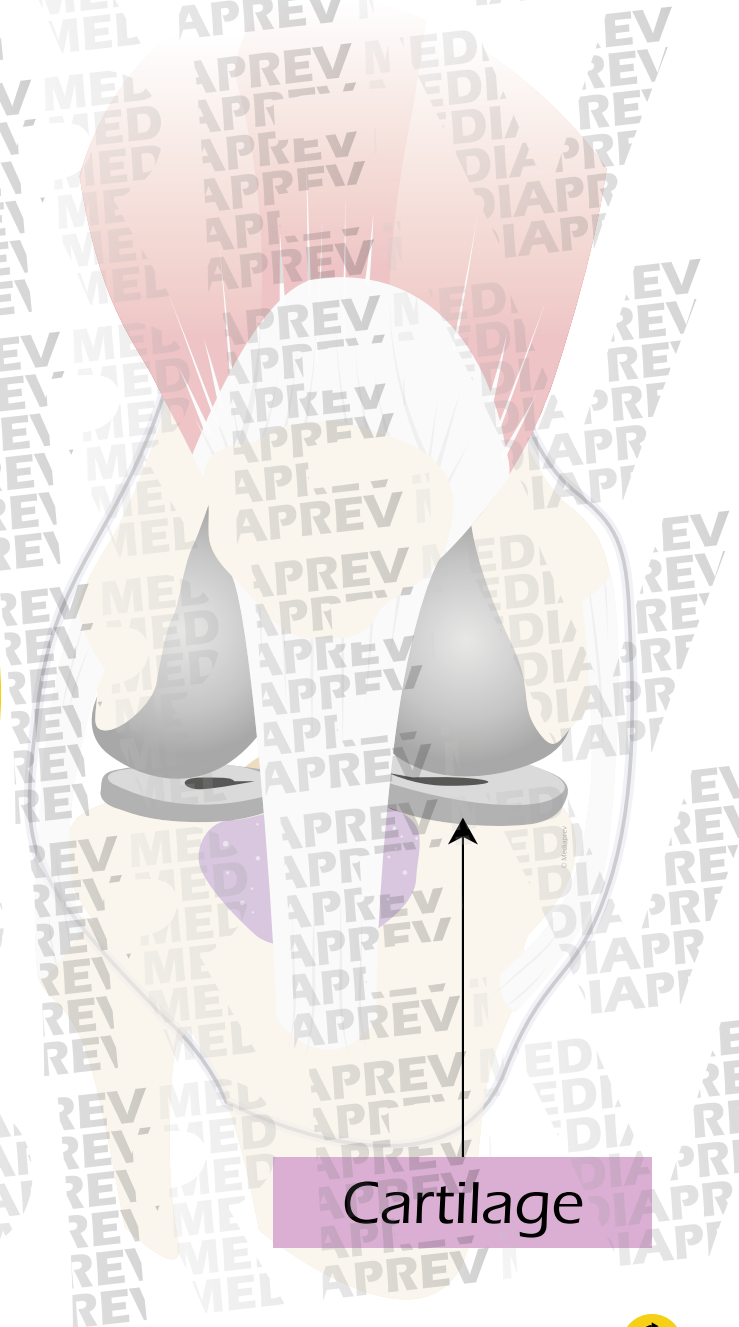




À QUOI SERT LE CARTILAGE ?

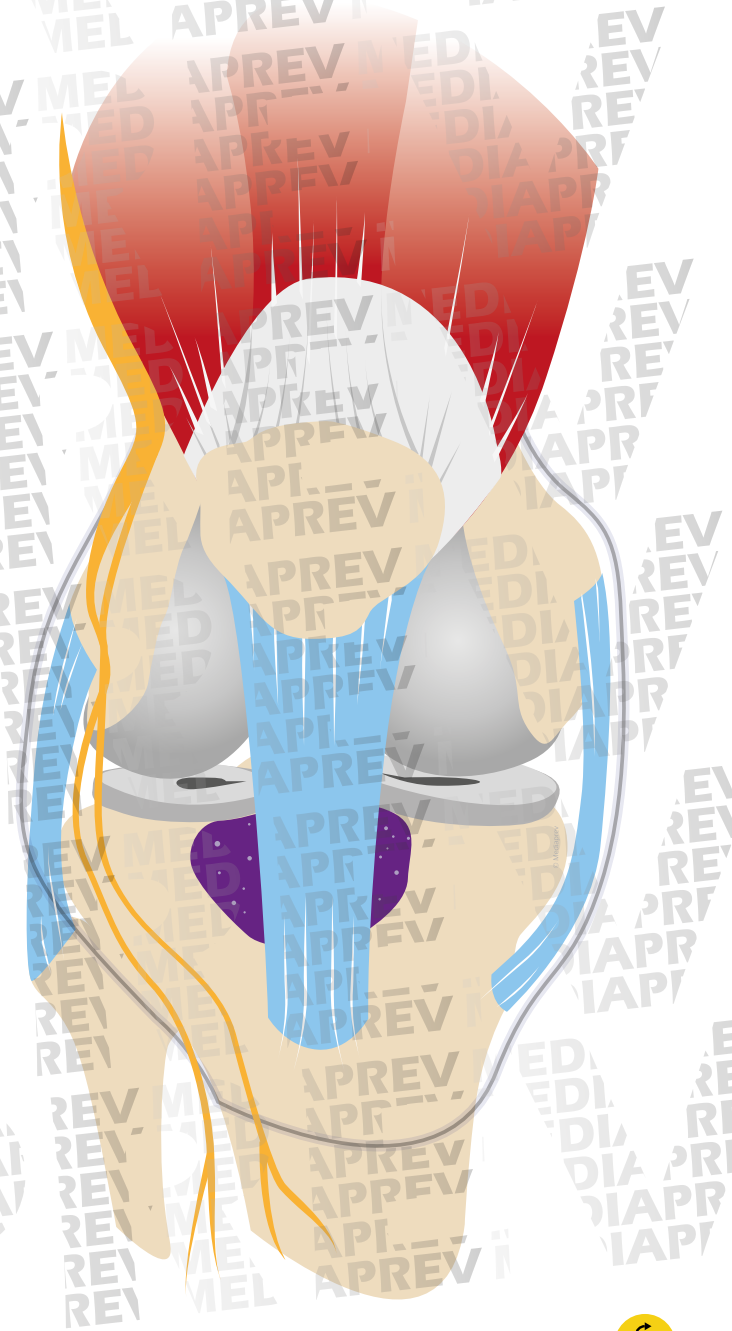
Entre deux zones osseuses, un tissu tapisse les **points de friction** : il s'agit du cartilage.

Il favorise notamment la **mobilité des os** et **réduit** ainsi **l'usure**





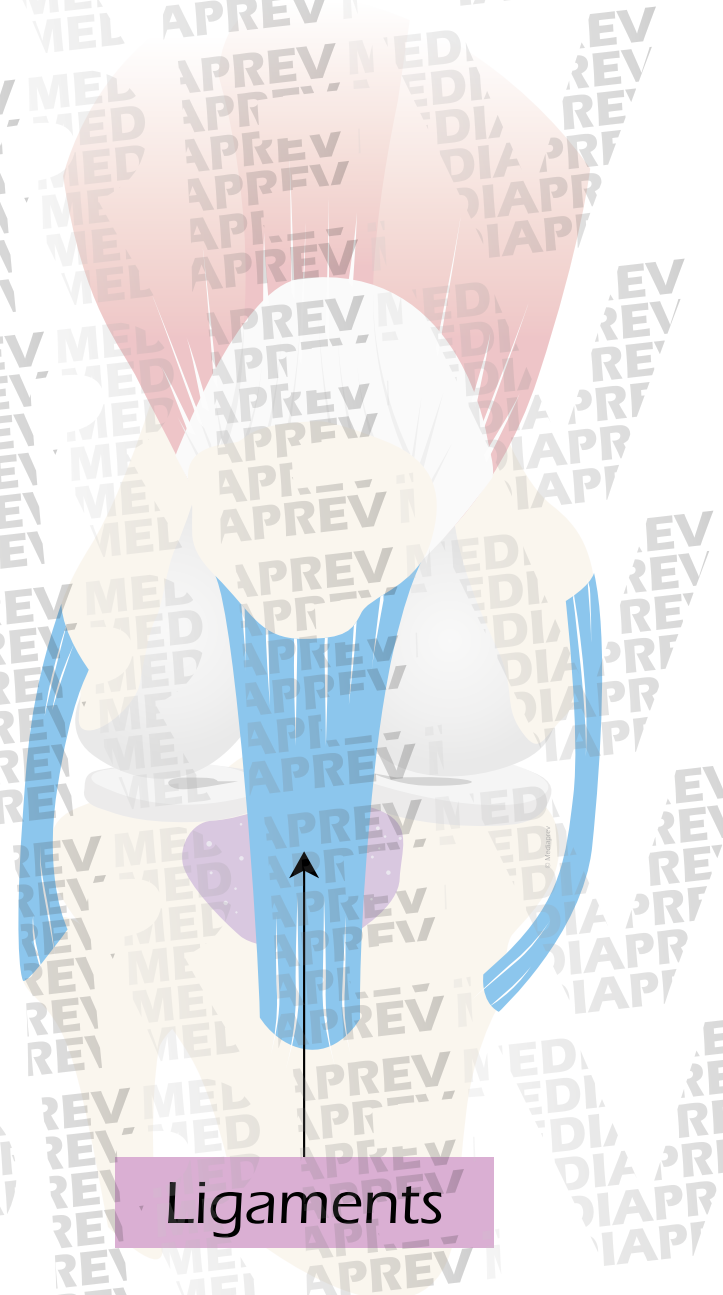
À QUOI SERVENT LES LIGAMENTS ?





À QUOI SERVENT LES LIGAMENTS ?

Ils permettent de **maintenir le contact** entre les os.

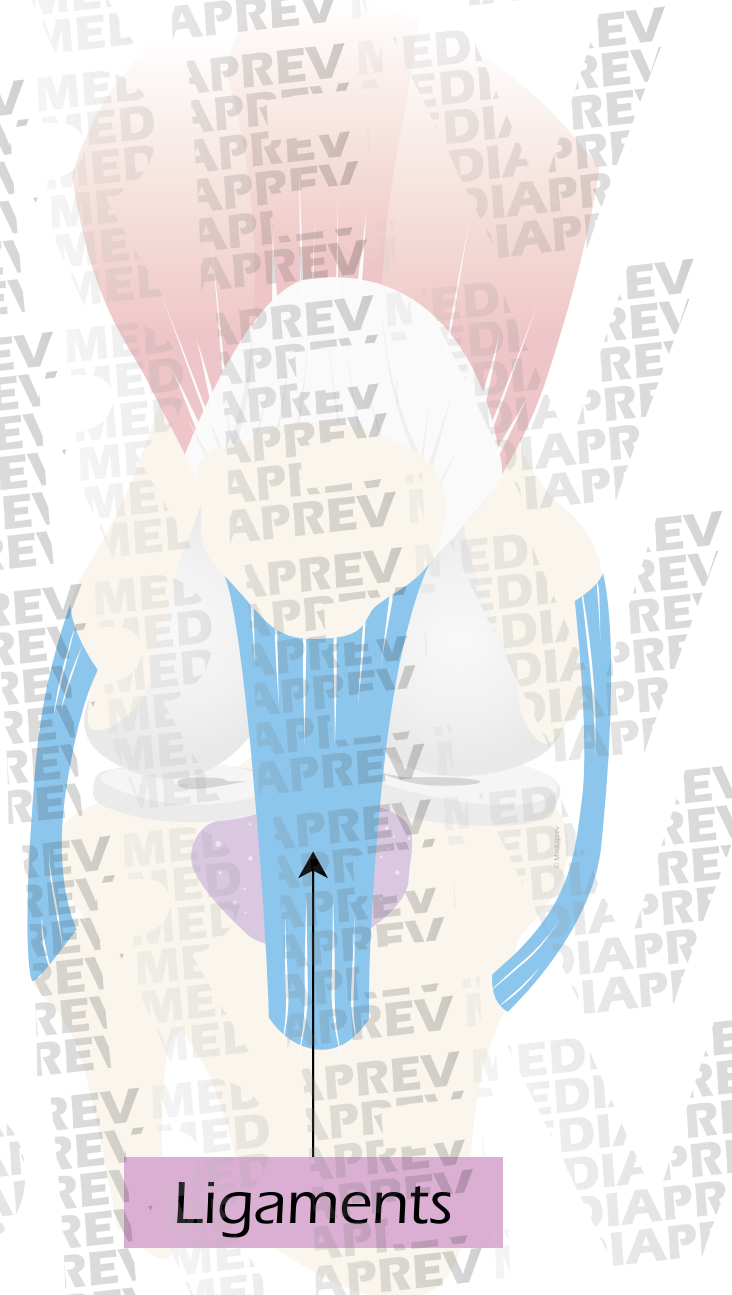




À QUOI SERVENT LES LIGAMENTS ?

Ils permettent de **maintenir le contact** entre les os.

Ils **limitent l'amplitude** de leurs mouvements à ce qui est acceptable pour les articulations.





À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?



À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

Les **muscles** sont des organes qui participent à



À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

Les **muscles** sont des organes qui participent à

La **mobilisation**
du corps



À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

Les **muscles** sont des organes qui participent à

La **mobilisation**
du corps

La **protection**
des os et des
organes internes



À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

Ils représentent environ



À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

Ils représentent environ

45 %

du poids chez
l'homme



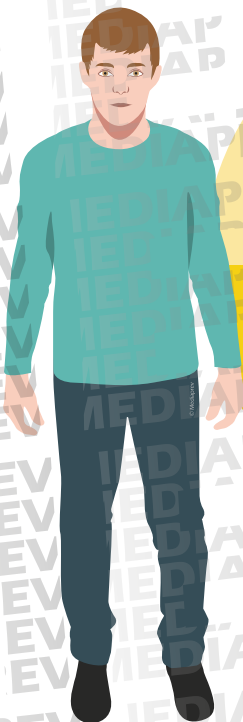


À QUOI SERVENT LES MUSCLES ?

Ils représentent environ

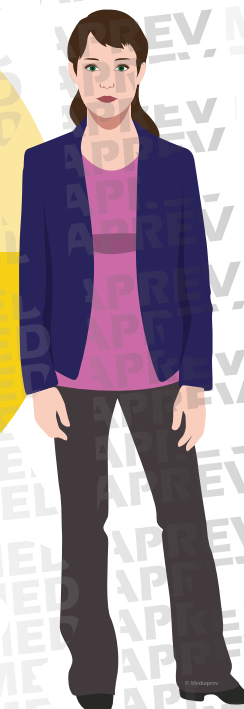
45 %

du poids chez
l'homme



35 %

du poids chez
la femme





ON PEUT DISTINGUER DEUX TYPES DE MUSCLES :



ON PEUT DISTINGUER DEUX TYPES DE MUSCLES :

Les muscles striés
(actions volontaires)



ON PEUT DISTINGUER DEUX TYPES DE MUSCLES :

Les muscles striés
(actions volontaires)

Ils se trouvent principalement **au niveau des membres** et leur contraction est soumise au contrôle de la volonté..



ON PEUT DISTINGUER DEUX TYPES DE MUSCLES :

Les muscles striés
(actions volontaires)

Ils se trouvent principalement **au niveau des membres** et leur contraction est soumise au contrôle de la volonté..

Les muscles lisses
(actions involontaires)



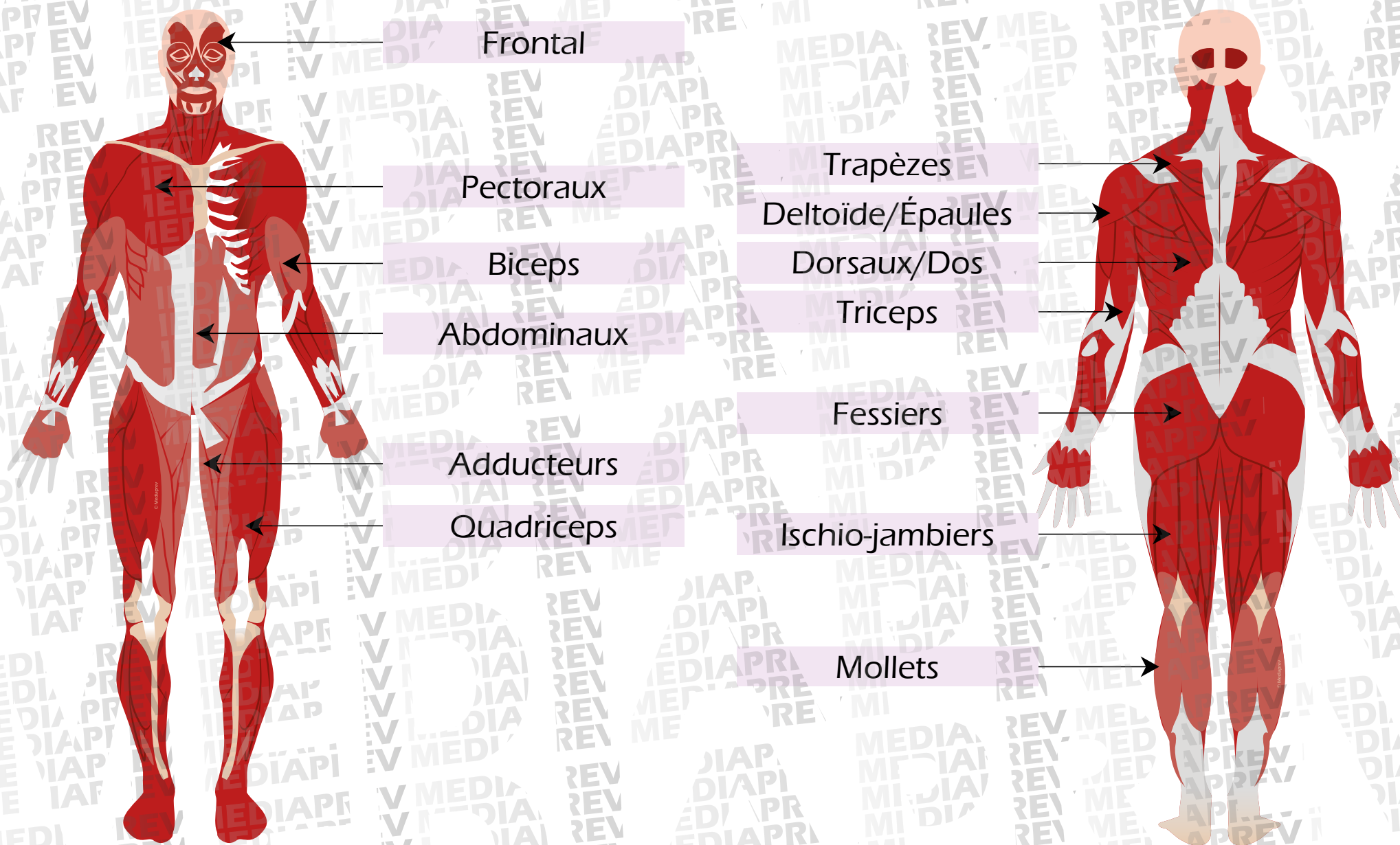
ON PEUT DISTINGUER DEUX TYPES DE MUSCLES :

Les muscles striés
(actions volontaires)

Ils se trouvent principalement **au niveau des membres** et leur contraction est soumise au contrôle de la volonté..

Les muscles lisses
(actions involontaires)

Ils entrent dans la constitution de la **paroi des organes creux** (vaisseaux sanguins tube digestif...).





LES FIBRES MUSCULAIRES



LES FIBRES MUSCULAIRES

Les fibres musculaires qui composent le muscle ont la capacité de se **contracter ou de s'allonger.**



LES FIBRES MUSCULAIRES

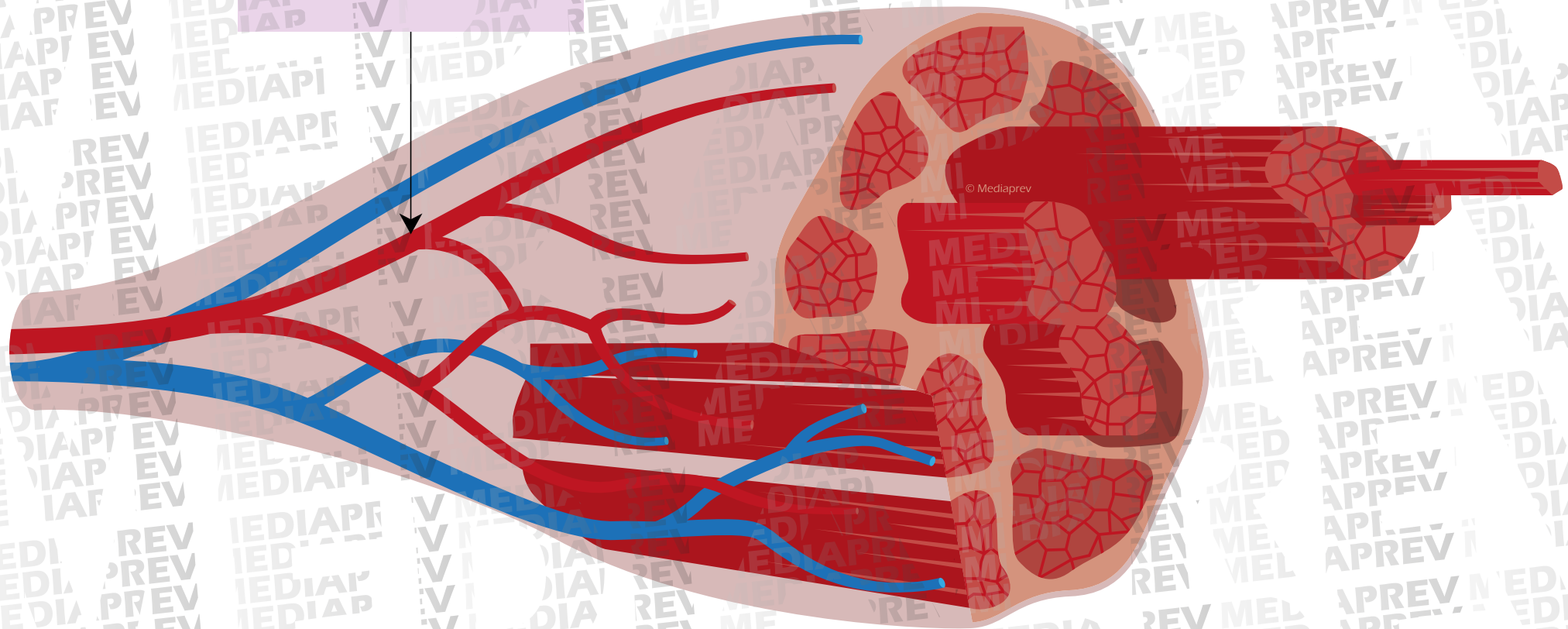
Les fibres musculaires qui composent le muscle ont la capacité de se **contracter ou de s'allonger**.

Pour cela, elles **consommement l'énergie** fournie par l'oxygène et le glucose transporté dans le sang.



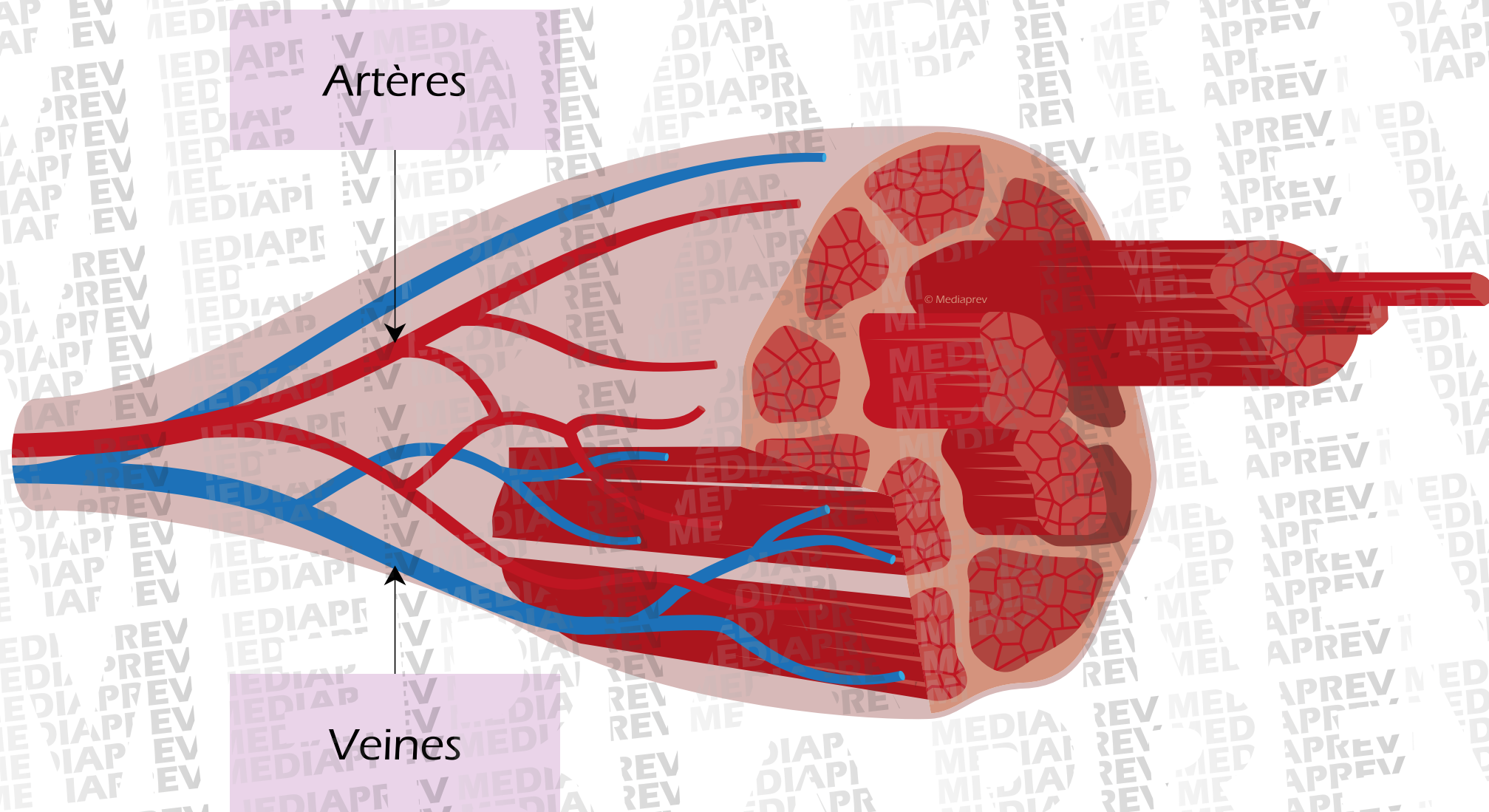
LES FIBRES MUSCULAIRES

Artères



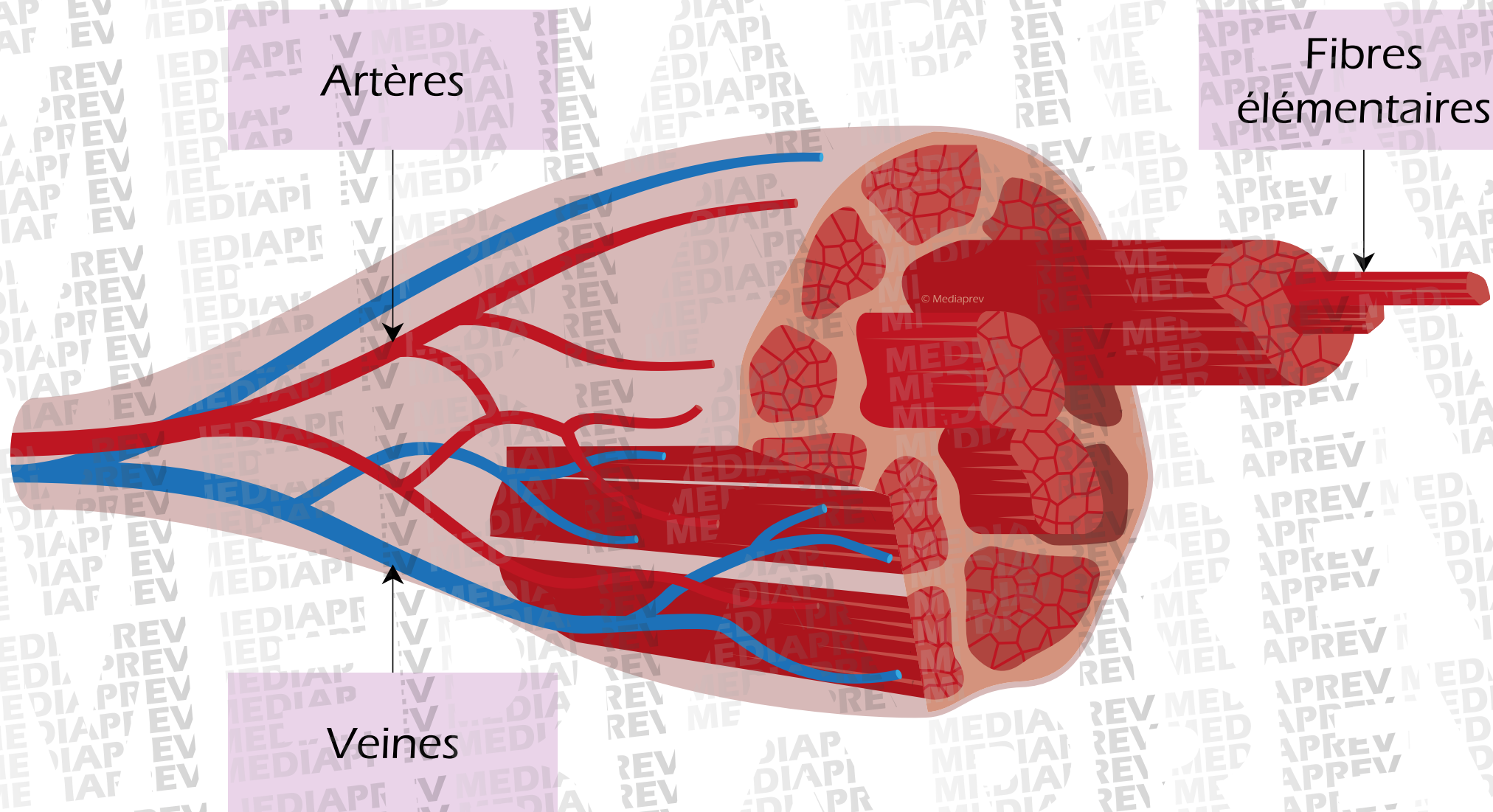


LES FIBRES MUSCULAIRES



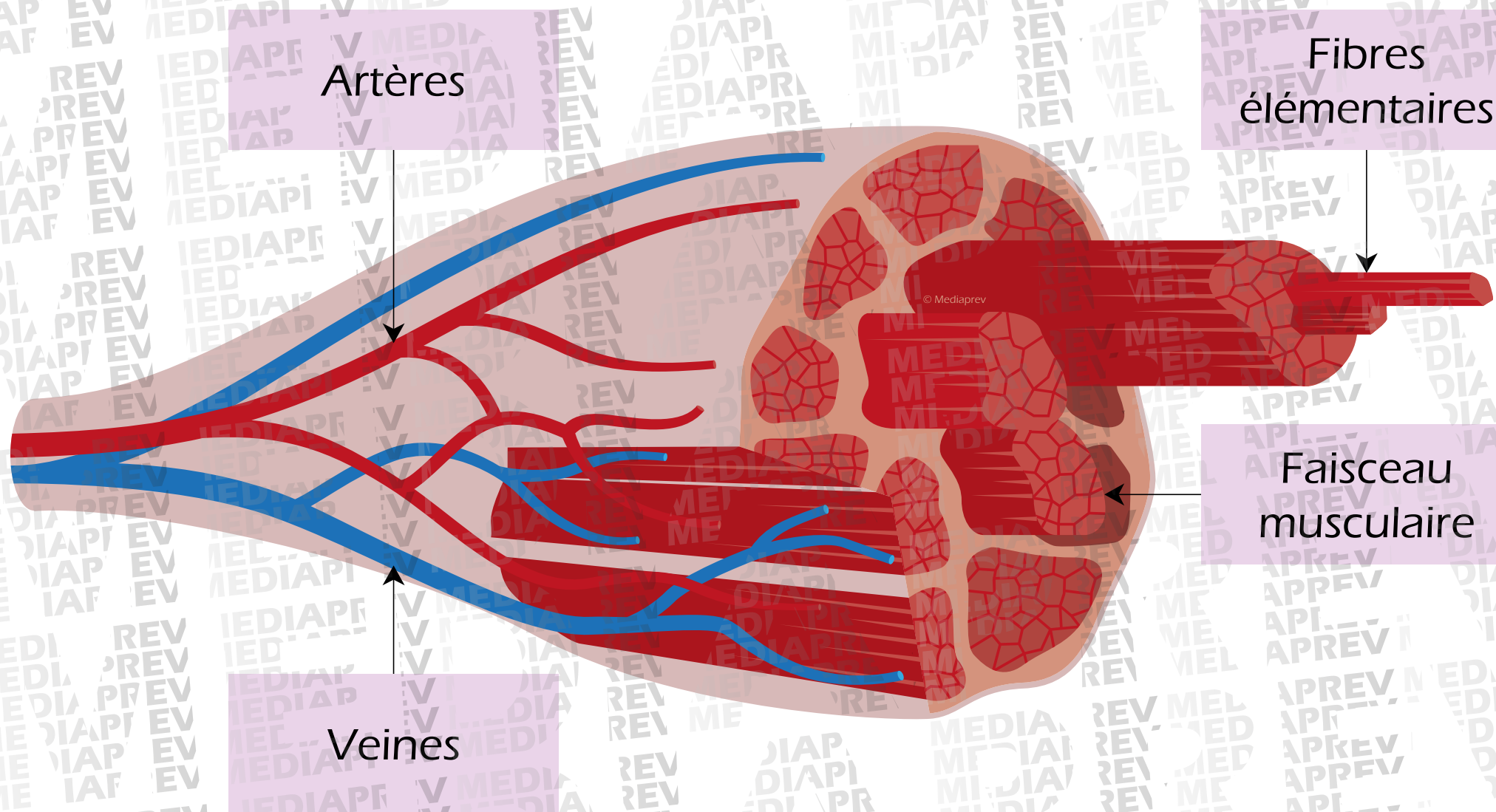


LES FIBRES MUSCULAIRES



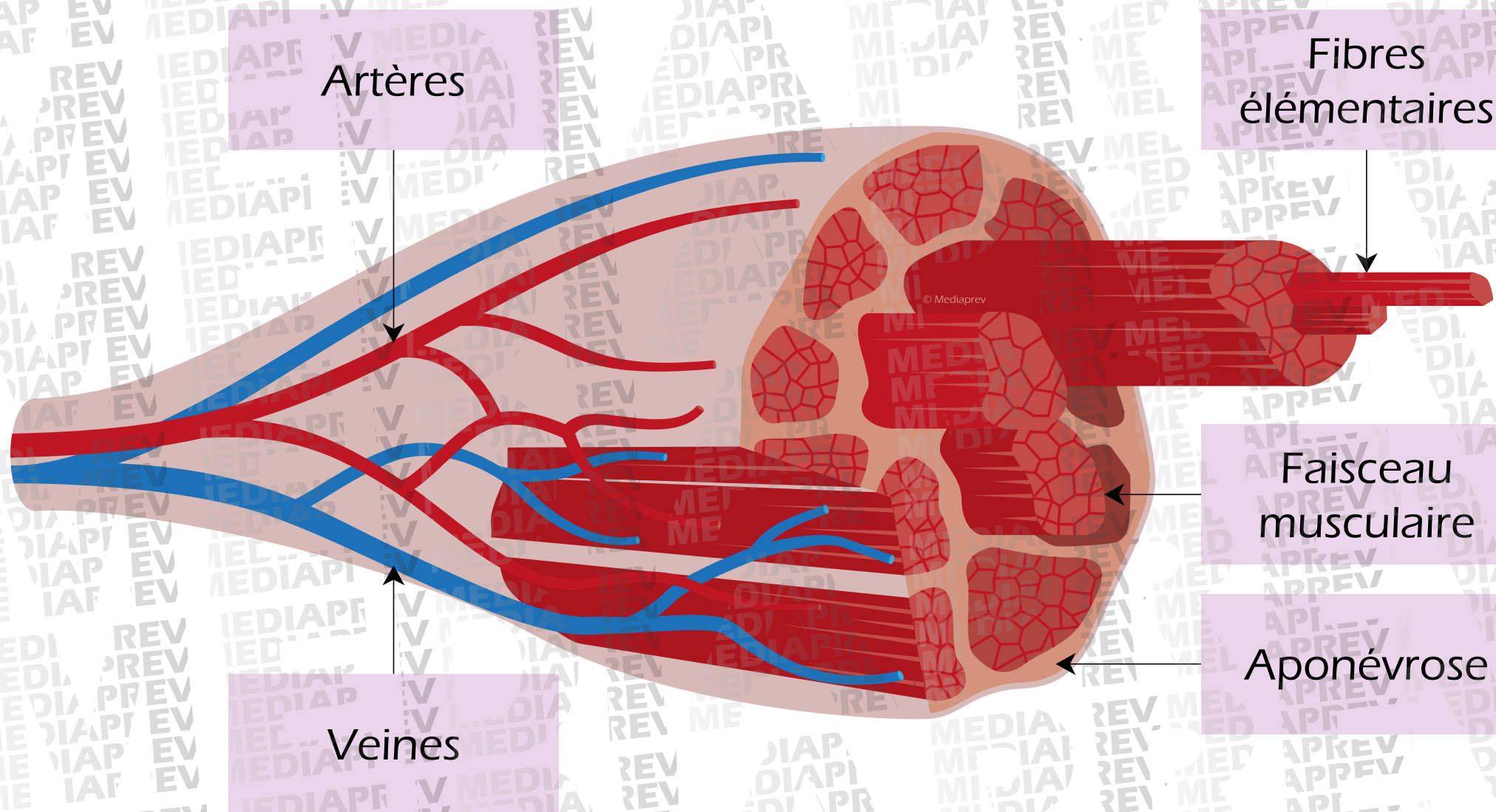


LES FIBRES MUSCULAIRES





LES FIBRES MUSCULAIRES





FONCTIONNEMENT DU MUSCLE



FONCTIONNEMENT DU MUSCLE

Muscle
relâché

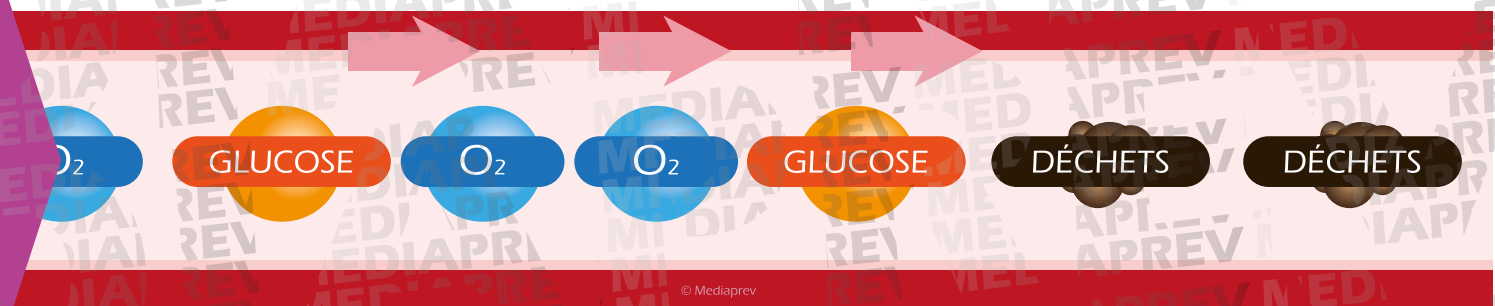


© Mediaprev

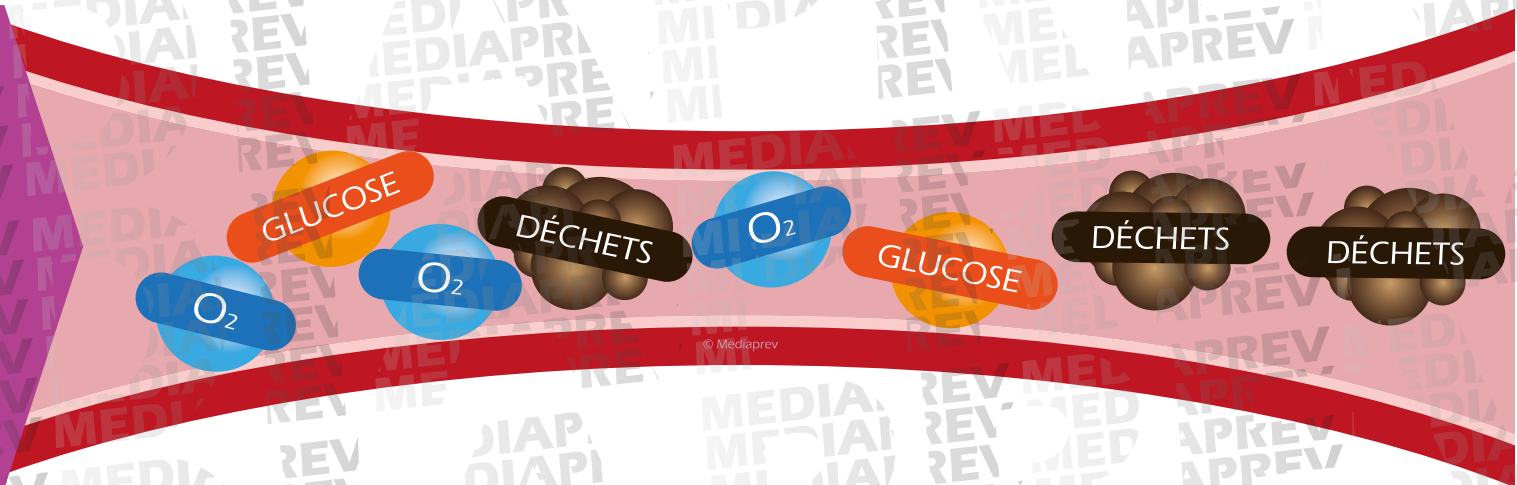


FONCTIONNEMENT DU MUSCLE

Muscle
relâché



Muscle
contracté





TRAVAIL DYNAMIQUE



TRAVAIL DYNAMIQUE

Contraction



TRAVAIL DYNAMIQUE

Contraction

Consommation de
glucose et d'oxygène



TRAVAIL DYNAMIQUE

Contraction

Consommation de
glucose et d'oxygène

Production de
déchets



TRAVAIL DYNAMIQUE

Contraction

Consommation de
glucose et d'oxygène

Production de
déchets

Relâchement



TRAVAIL DYNAMIQUE

Contraction

Consommation de
glucose et d'oxygène

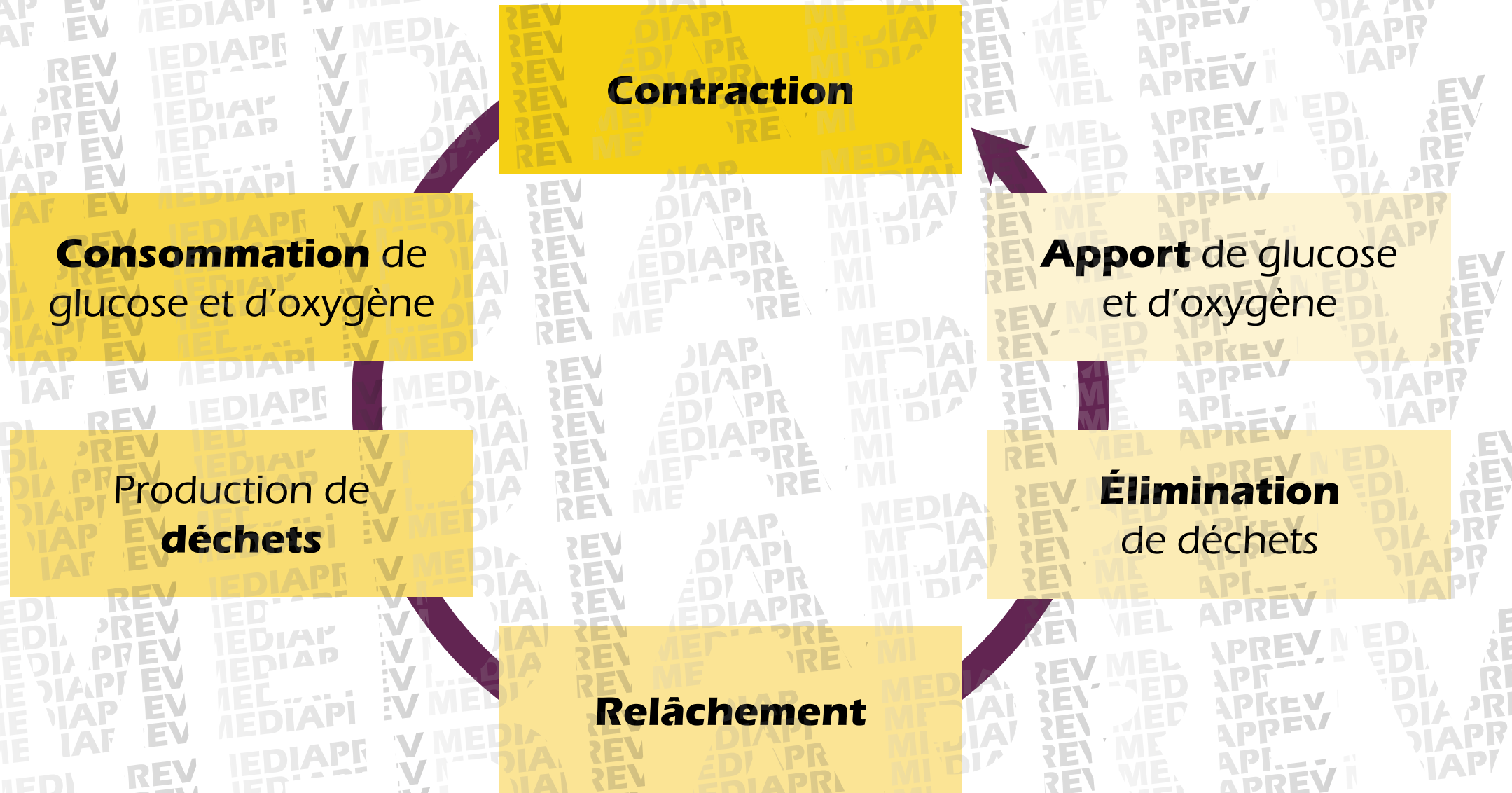
Production de
déchets

Élimination
de déchets

Relâchement



TRAVAIL DYNAMIQUE





TRAVAIL STATIQUE



TRAVAIL STATIQUE

Contraction



TRAVAIL STATIQUE

Contraction

Consommation de glucose et d'oxygène



TRAVAIL STATIQUE

Contraction

Consommation de glucose et d'oxygène

Production de **déchets**



TRAVAIL STATIQUE

Contraction

Consommation de glucose et d'oxygène

Production de **déchets**

Fatigue prématurée par diminution
de l'amenée de sang et non évacuation des déchets



LES TENDONS



LES TENDONS

Le **tendon**
est un tissu conjonctif
dense, très peu vascularisé
(ce qui a une incidence
sur le temps de réparation
lors d'une lésion).



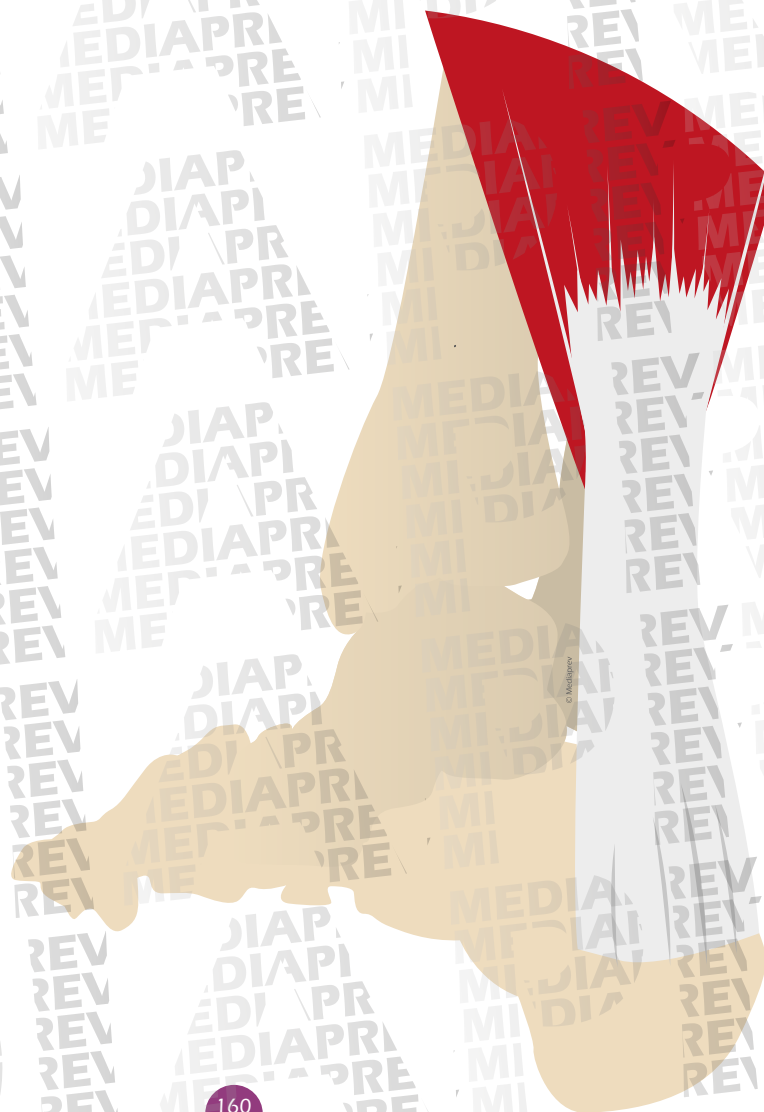
LES TENDONS

Le **tendon** est un tissu conjonctif dense, très peu vascularisé (ce qui a une incidence sur le temps de réparation lors d'une lésion).

Ses fibres sont essentiellement composées de **collagène**.



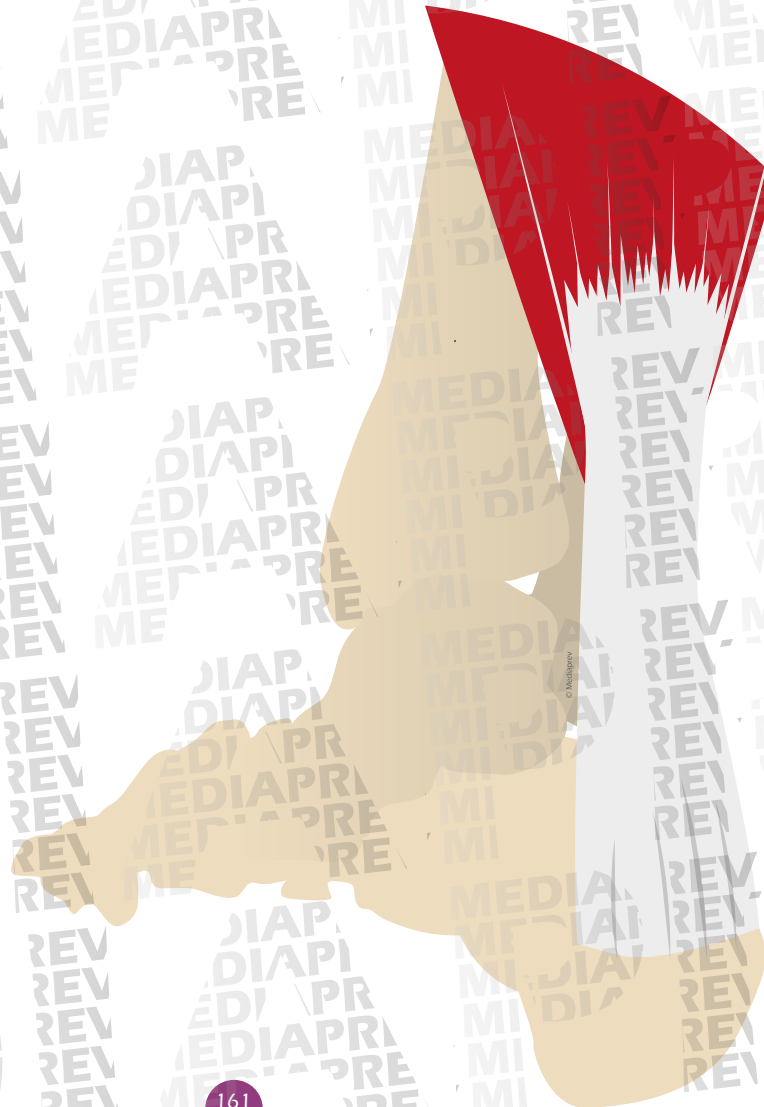
À QUOI SERVENT LES TENDONS ?





À QUOI SERVENT LES TENDONS ?

**Transmettent
l'énergie** des
muscles vers les os
en les reliant.





À QUOI SERVENT LES TENDONS ?

**Transmettent
l'énergie** des
muscles vers les os
en les reliant.

Jouent un
rôle essentiel dans
le **mouvement
articulaire**.

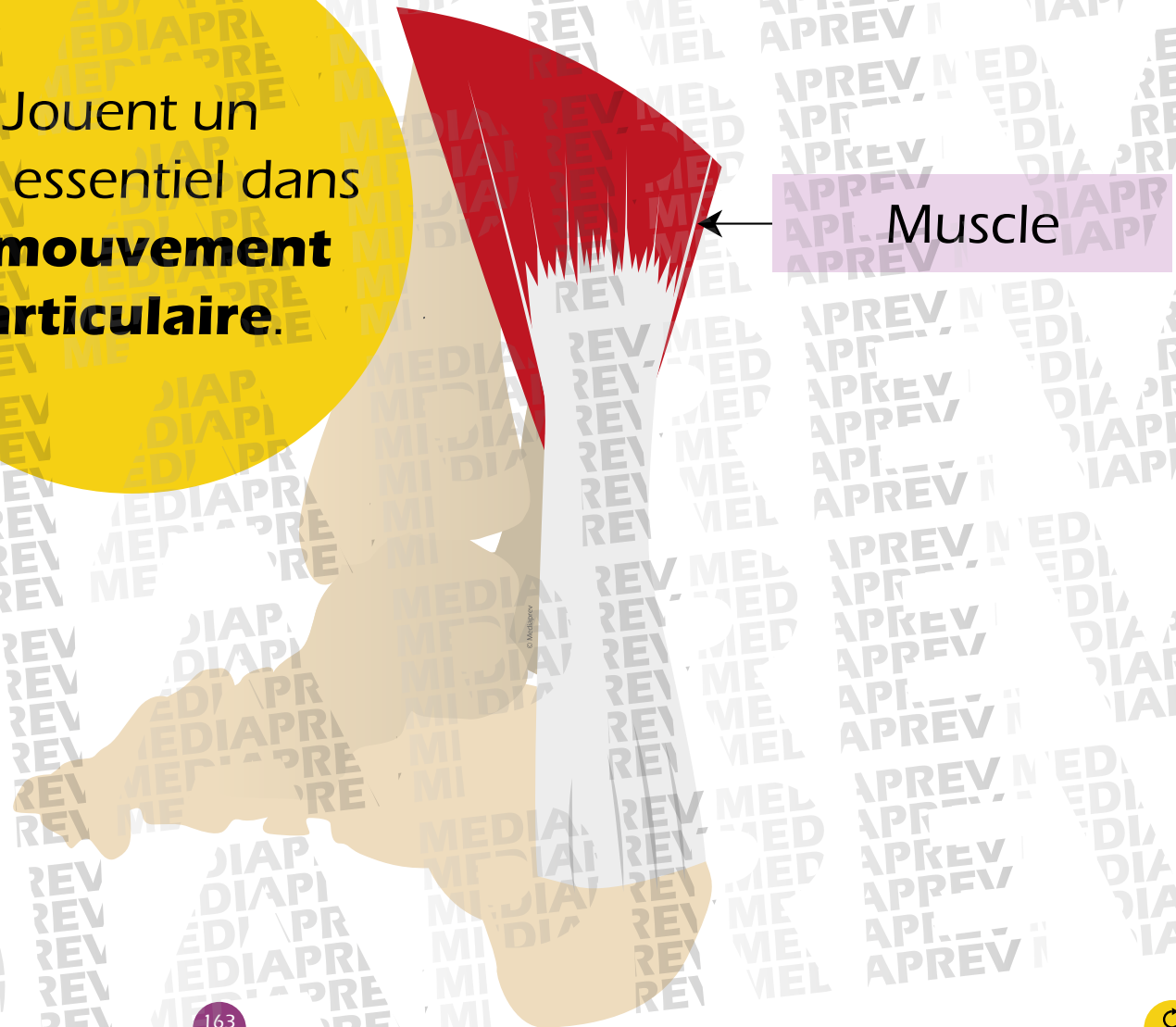




À QUOI SERVENT LES TENDONS ?

Transmettent
l'énergie des
muscles vers les os
en les reliant.

Jouent un rôle essentiel dans le **mouvement articulaire.**

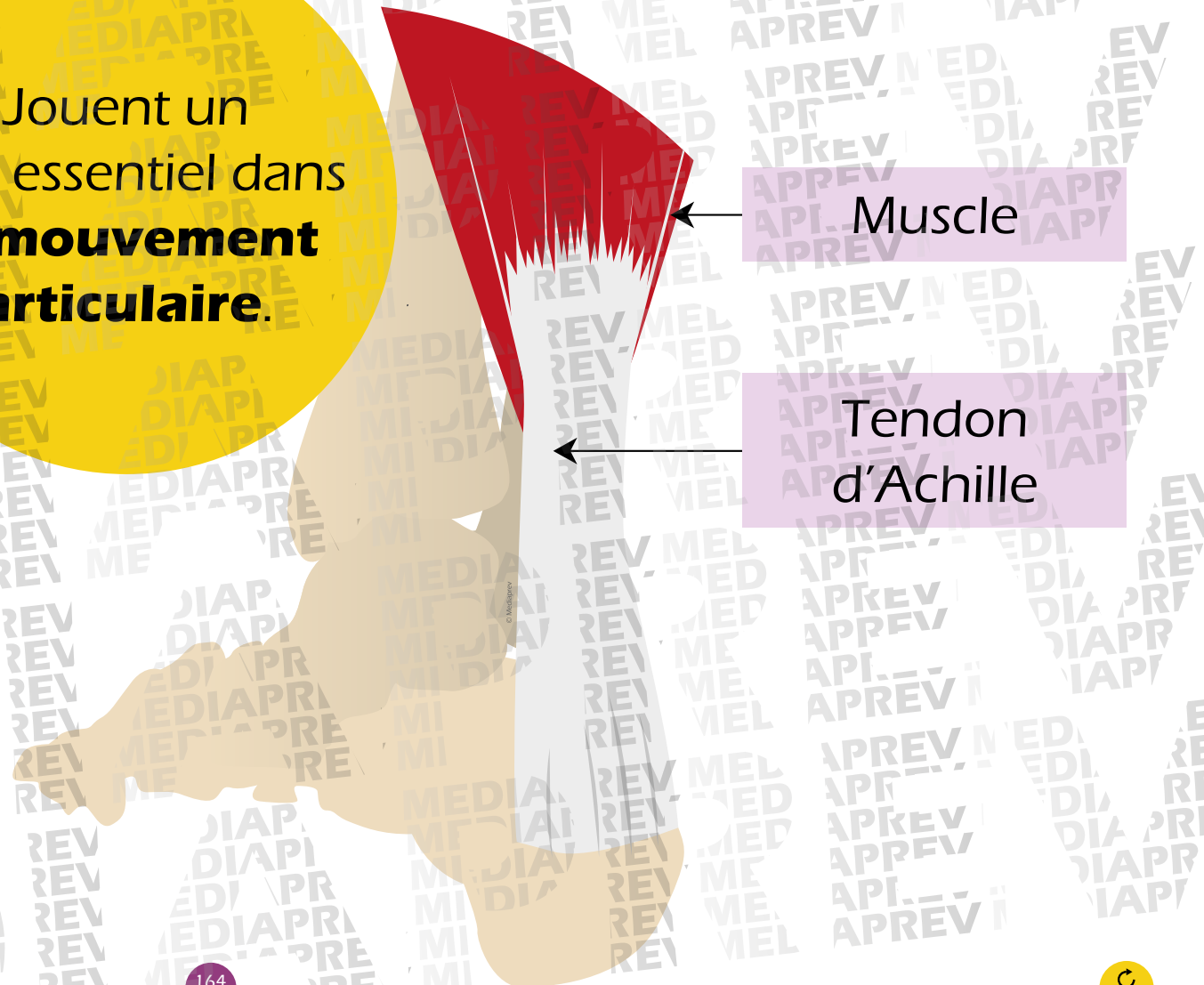




À QUOI SERVENT LES TENDONS ?

**Transmettent
l'énergie** des
muscles vers les os
en les reliant.

Jouent un
rôle essentiel dans
le **mouvement
articulaire**.

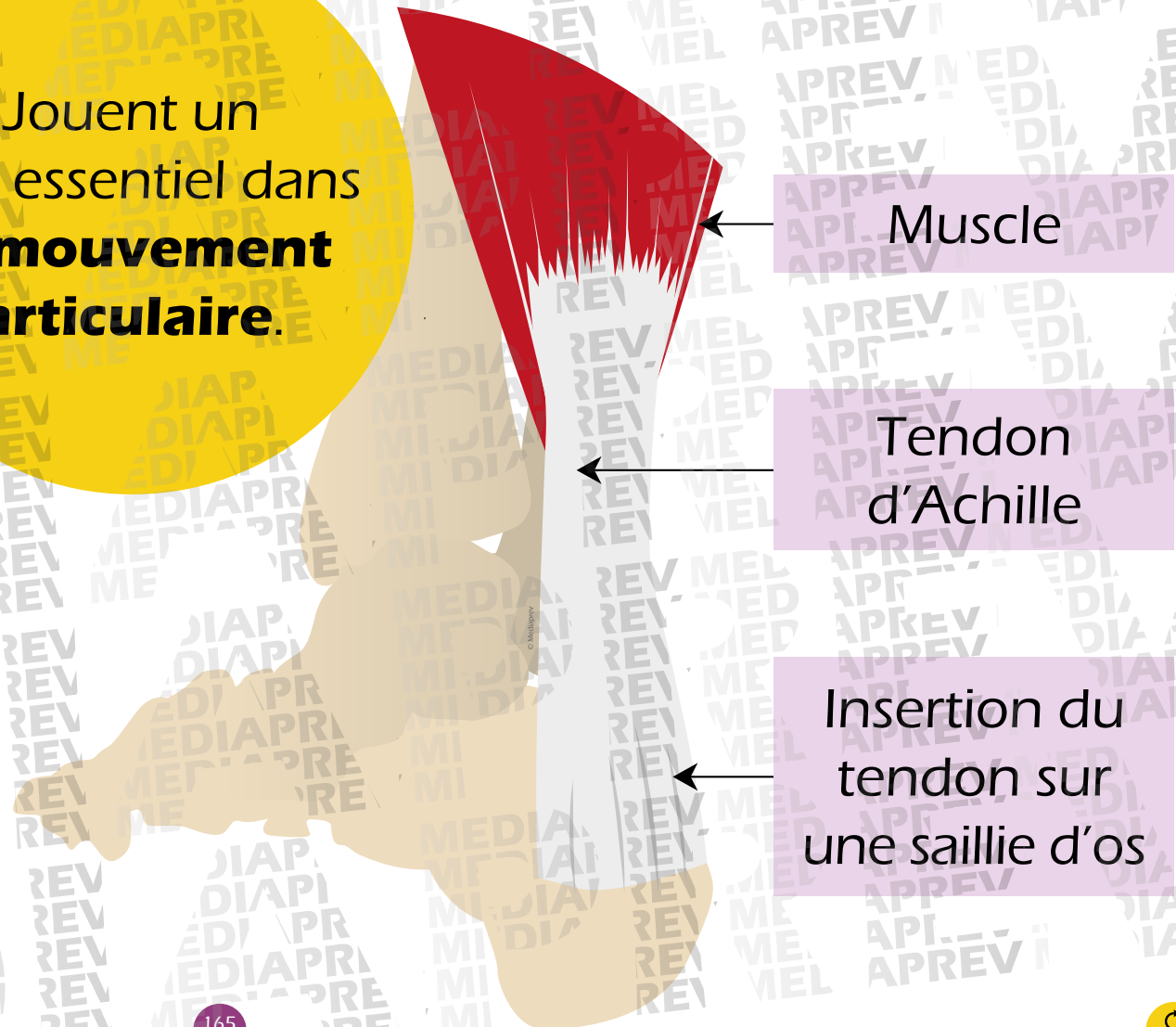




À QUOI SERVENT LES TENDONS ?

Transmettent l'énergie des muscles vers les os en les reliant.

Jouent un rôle essentiel dans le **mouvement articulaire**.



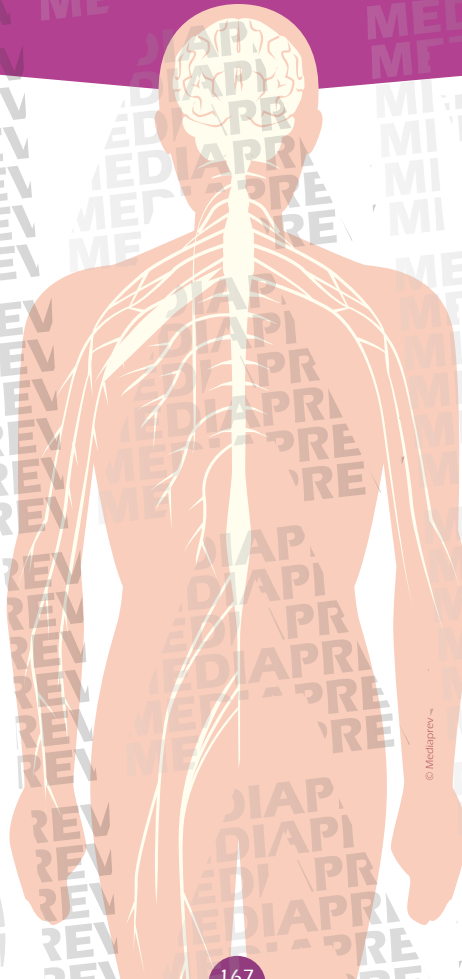


À QUOI SERT NOTRE SYSTÈME NERVEUX ?



À QUOI SERT NOTRE SYSTÈME NERVEUX ?

Le **système nerveux** est l'ensemble

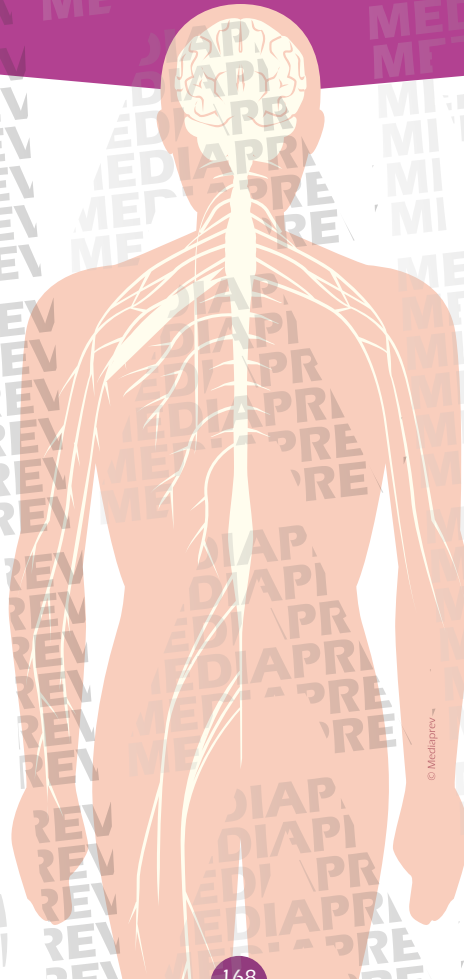




À QUOI SERT NOTRE SYSTÈME NERVEUX ?

Le **système nerveux** est l'ensemble

des centres
nerveux



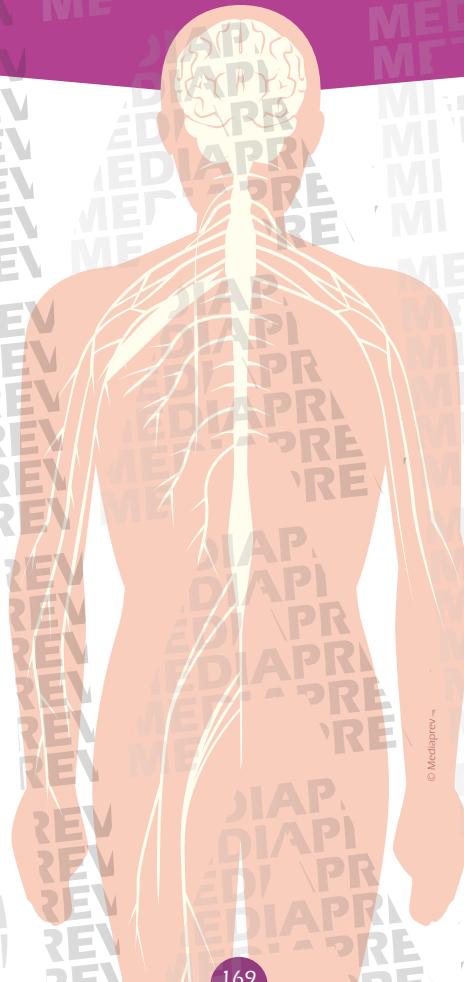


À QUOI SERT NOTRE SYSTÈME NERVEUX ?

Le **système nerveux** est l'ensemble

des centres
nerveux

des nerfs





À QUOI SERT NOTRE SYSTÈME NERVEUX ?

Le **système nerveux** est l'ensemble

des centres
nerveux

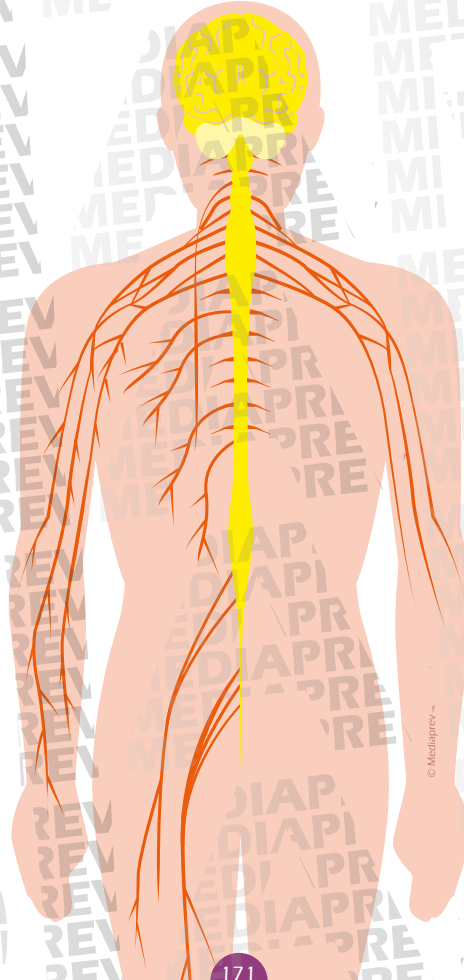
des nerfs

qui **contrôlent et coordonnent** le fonctionnement
des organes de notre corps.



Système nerveux central

Système nerveux périphérique

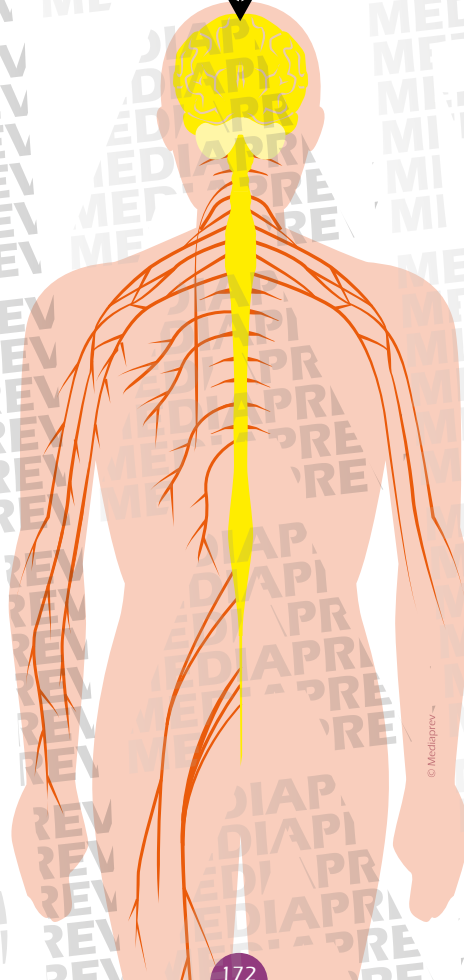




Système nerveux central

Système nerveux périphérique

Encéphale



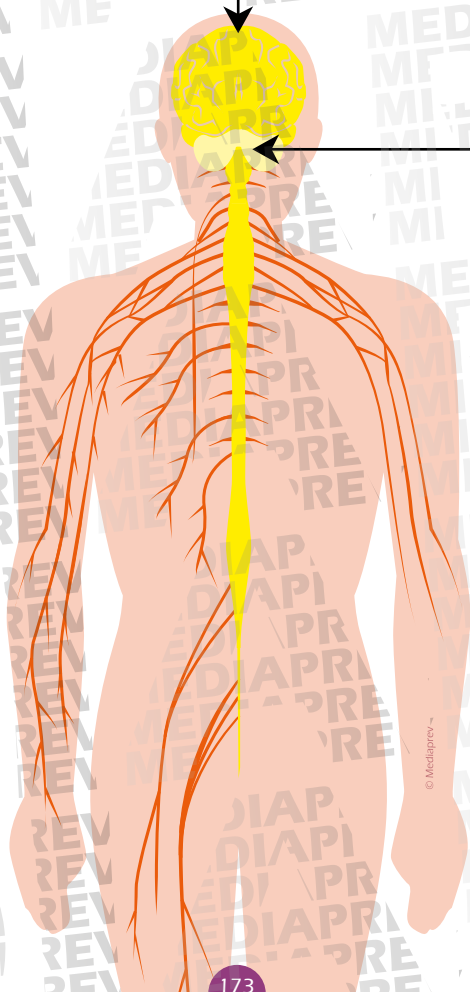


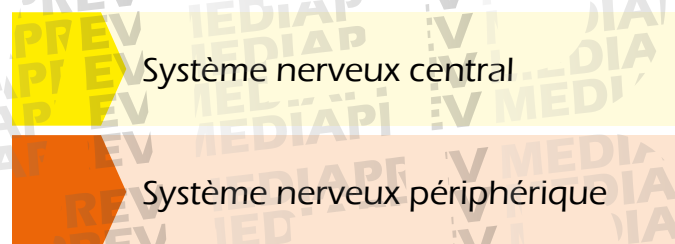
Système nerveux central

Système nerveux périphérique

Encéphale

Cervelet

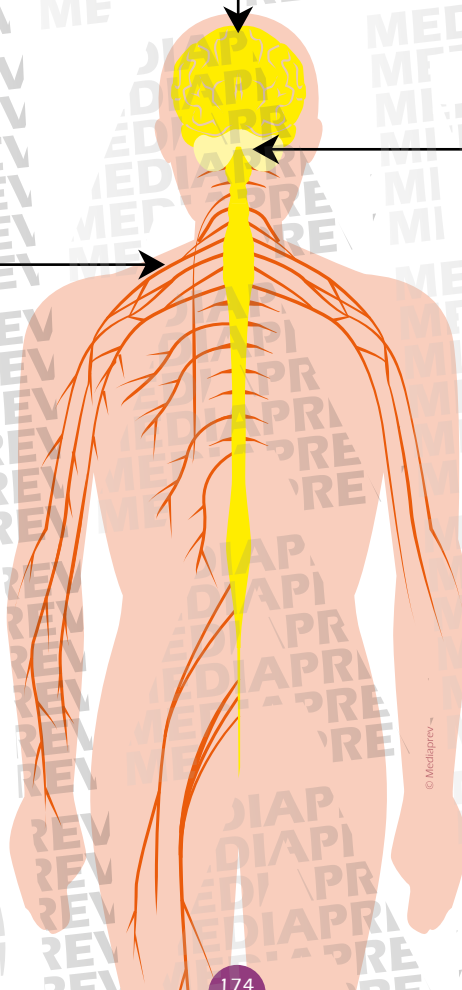


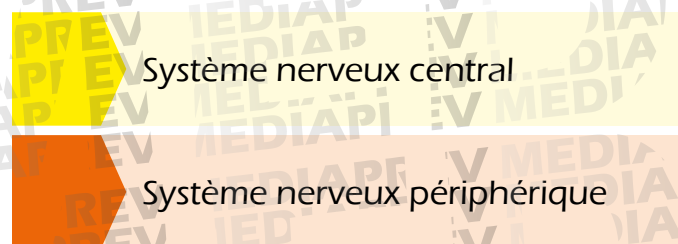


Encéphale

Cervelet

Plexus brachial



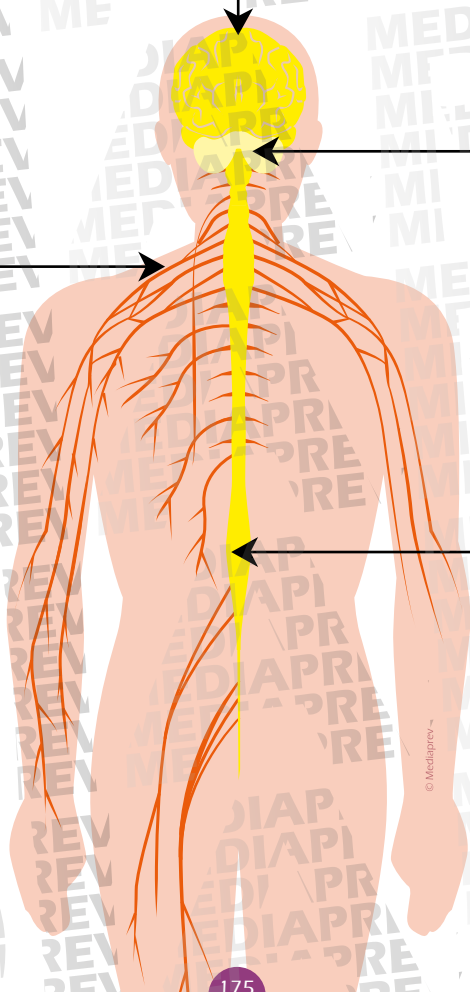


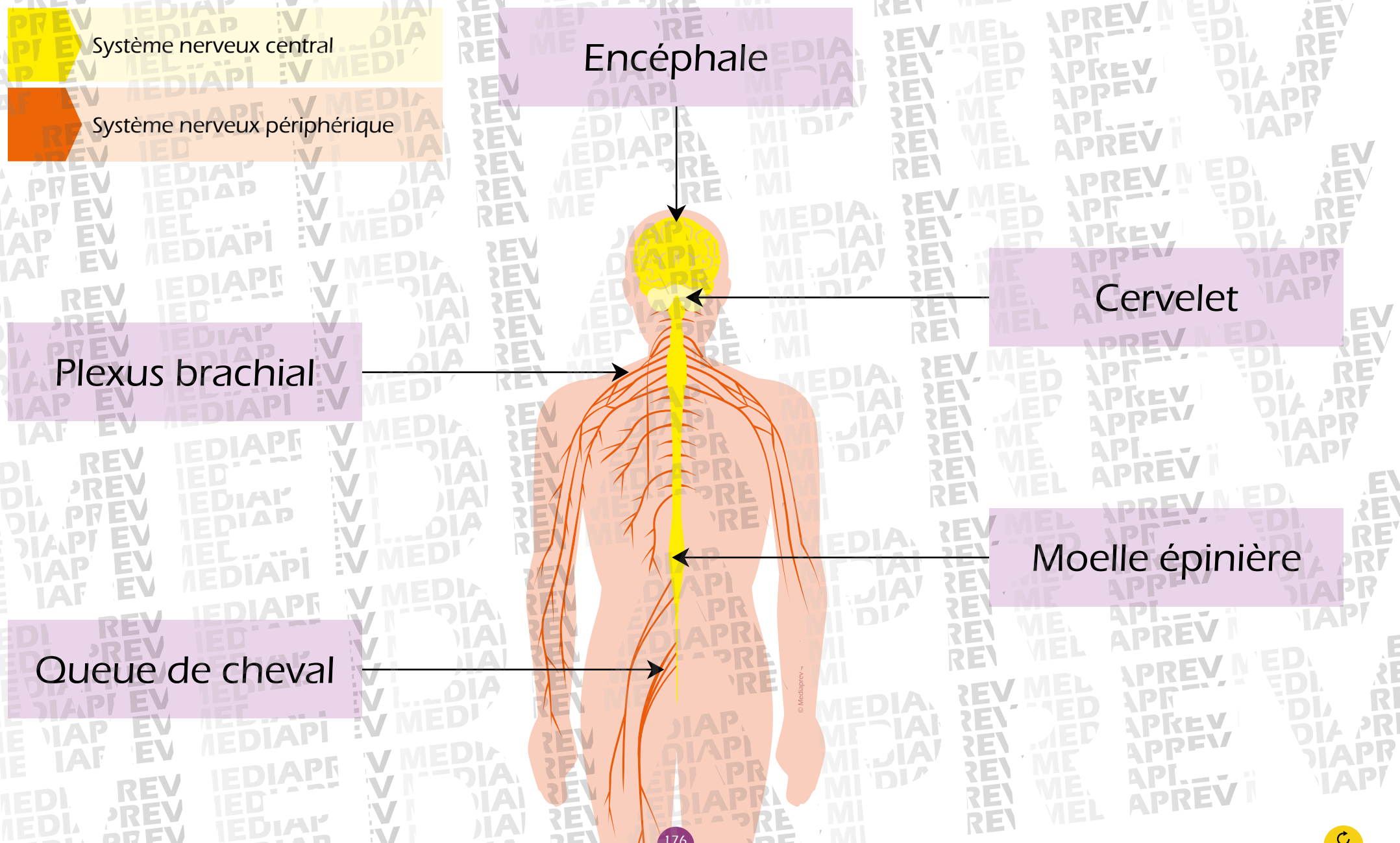
Encéphale

Cervelet

Plexus brachial

Moelle épinière







LES DIFFÉRENTES ATTEINTES



OBJECTIFS



OBJECTIFS



Identifier les atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé.



Lorsque l'appareil locomoteur
est soumis à des **sollicitations**



Lorsque l'appareil locomoteur
est soumis à des **sollicitations**

Trop
intenses



Lorsque l'appareil locomoteur
est soumis à des **sollicitations**

Trop
intenses

Trop
prolongées



Lorsque l'appareil locomoteur
est soumis à des **sollicitations**

Ou **lors**

Trop
intenses

Trop
prolongées



Lorsque l'appareil locomoteur
est soumis à des **sollicitations**

Ou **lors**

Trop
intenses

Trop
prolongées

d'un **coup**



Lorsque l'appareil locomoteur
est soumis à des **sollicitations**

Ou **lors**

Trop
intenses

Trop
prolongées

d'un **coup**

d'une **chute**



Lorsque l'appareil locomoteur
est soumis à des **sollicitations**

Ou **lors**

Trop
intenses

Trop
prolongées

d'un **coup**

d'une **chute**

Des **lésions**
peuvent apparaître.





QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS LIGAMENTAIRES ?





QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS LIGAMENTAIRES ?

Le ligament permet de **relier** les deux pièces osseuses d'une articulation.





QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS LIGAMENTAIRES ?

Le ligament permet de **relier** les deux pièces osseuses d'une articulation.

Lors d'un **choc** ou d'un **mouvement brutal**, une lésion peut se créer.





QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS LIGAMENTAIRES ?

Le ligament permet de **relier** les deux pièces osseuses d'une articulation.

Lors d'un **choc** ou d'un **mouvement brutal**, une lésion peut se créer.



Étirement
ligamentaire



QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS LIGAMENTAIRES ?

Le ligament permet de **relier** les deux pièces osseuses d'une articulation.

Lors d'un **choc** ou d'un **mouvement brutal**, une lésion peut se créer.



Rupture
ligamentaire



QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS LIGAMENTAIRES ?

Le ligament permet de **relier** les deux pièces osseuses d'une articulation.

Lors d'un **choc** ou d'un **mouvement brutal**, une lésion peut se créer.



Arrachement
ligamentaire

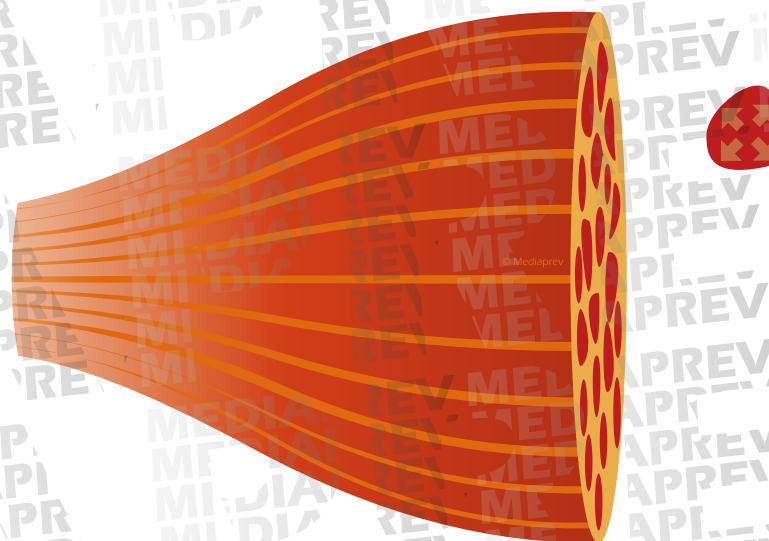


QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?



QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

COURBATURE

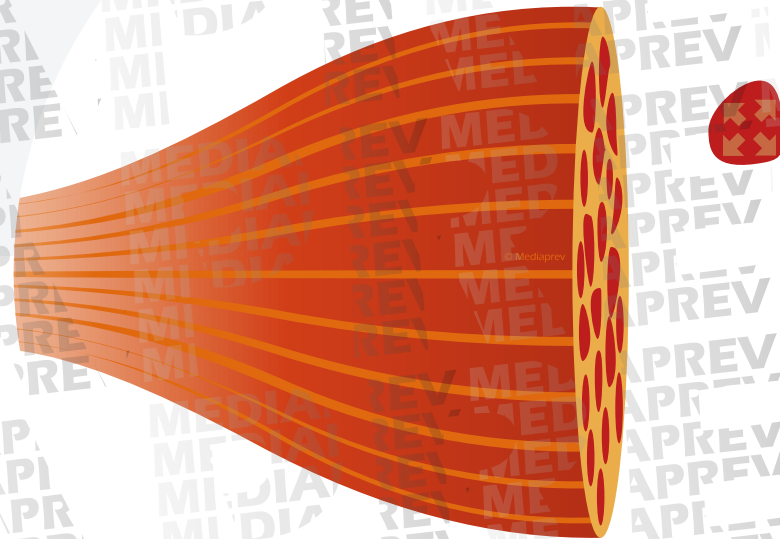




QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

COURBATURE

Inflammation des fibres musculaires due à un surmenage musculaire et à une fatigue musculaire liée à un effort physique d'intensité ou de durée inhabituelle (attitude trop longtemps maintenue).

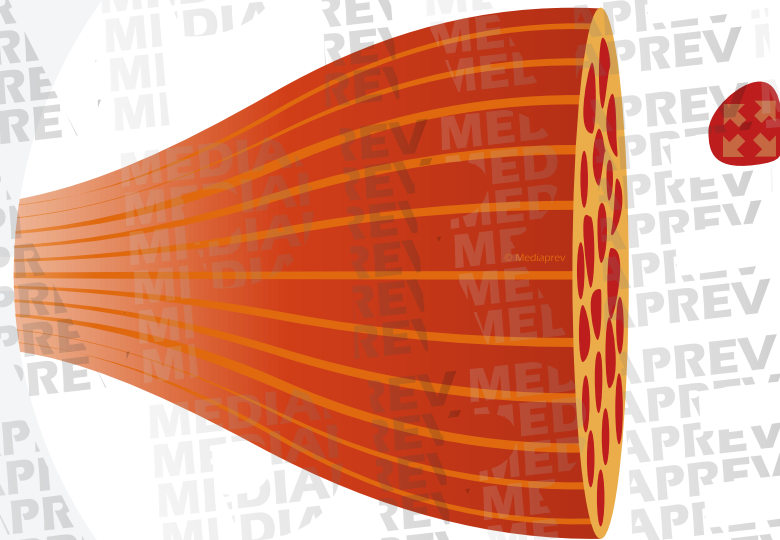




QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

COURBATURE

Inflammation des fibres musculaires due à un surmenage musculaire et à une fatigue musculaire liée à un effort physique d'intensité ou de durée inhabituelle (attitude trop longtemps maintenue).

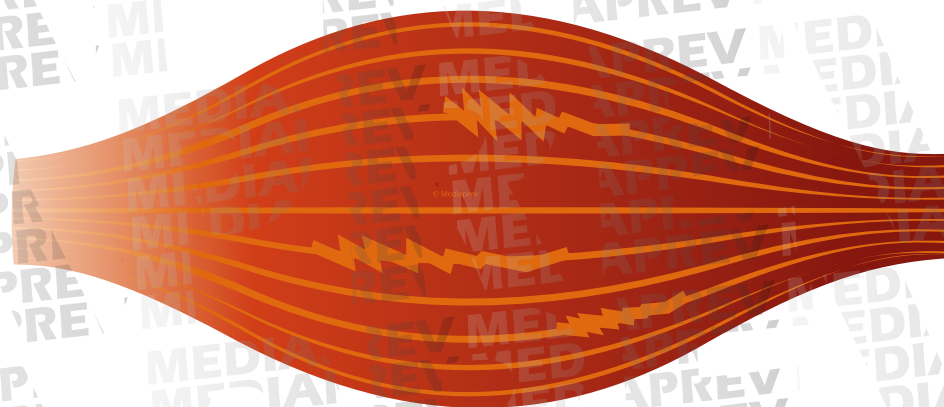


Repos et massage favorisent l'élimination des déchets accumulés lors de l'effort et vont permettre la récupération.



QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

CONTRACTURE

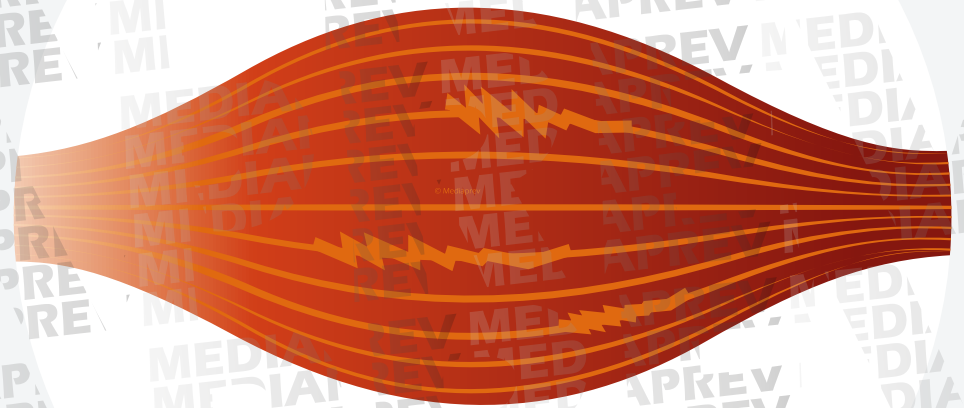




QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

CONTRACTURE

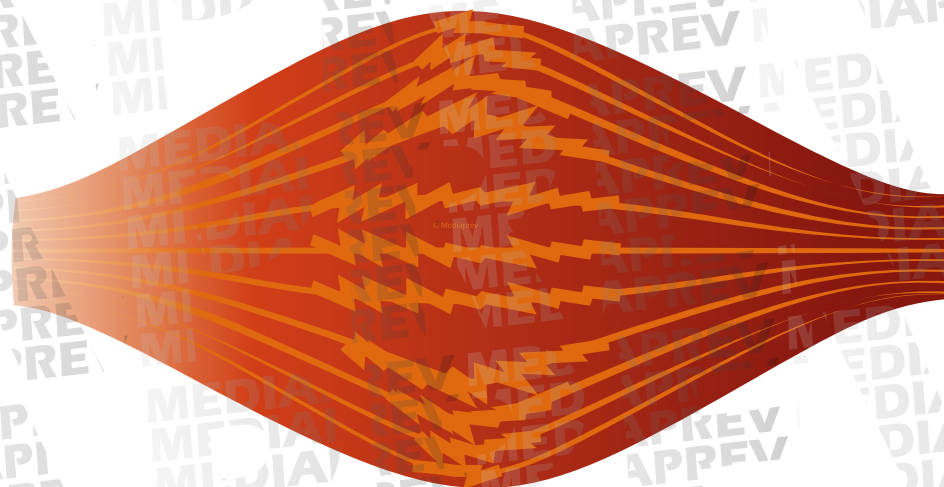
Contraction durable et involontaire d'un muscle ou d'un groupe de muscles accompagnée de rigidité due à une sollicitation du muscle.





QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

GRAMPE

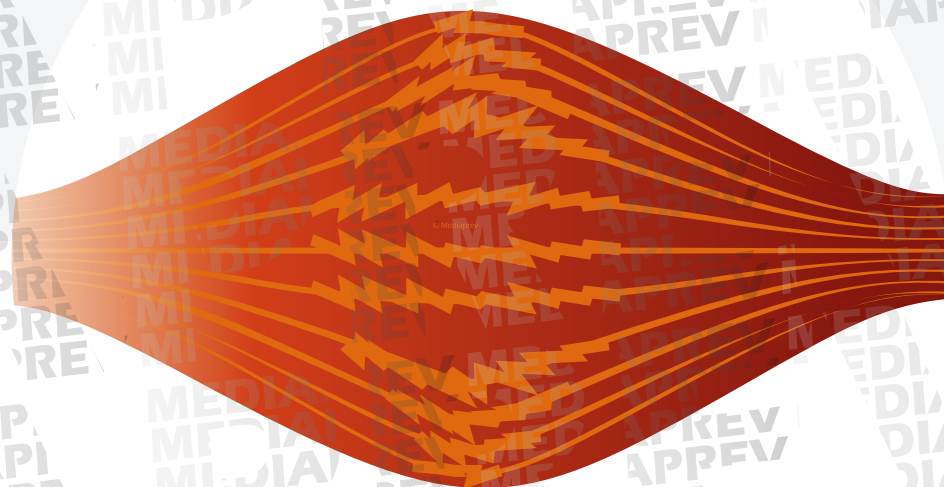




QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

GRAMPE

Rétractation brutale et temporaire
d'un muscle, due à un effort trop long
et/ou à la déshydratation, entraînant
son raccourcissement maximum.

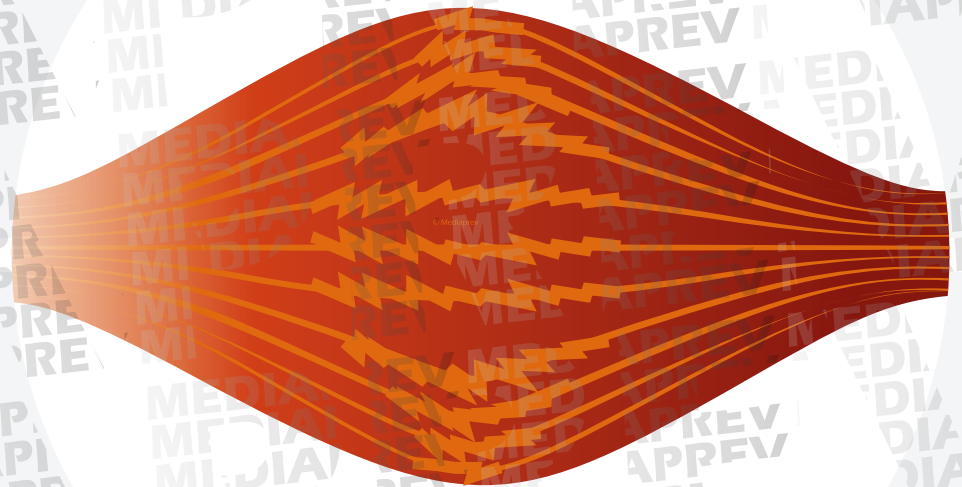




QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

GRAMPE

Rétractation brutale et temporaire
d'un muscle, due à un effort trop long
et/ou à la déshydratation, entraînant
son raccourcissement maximum.

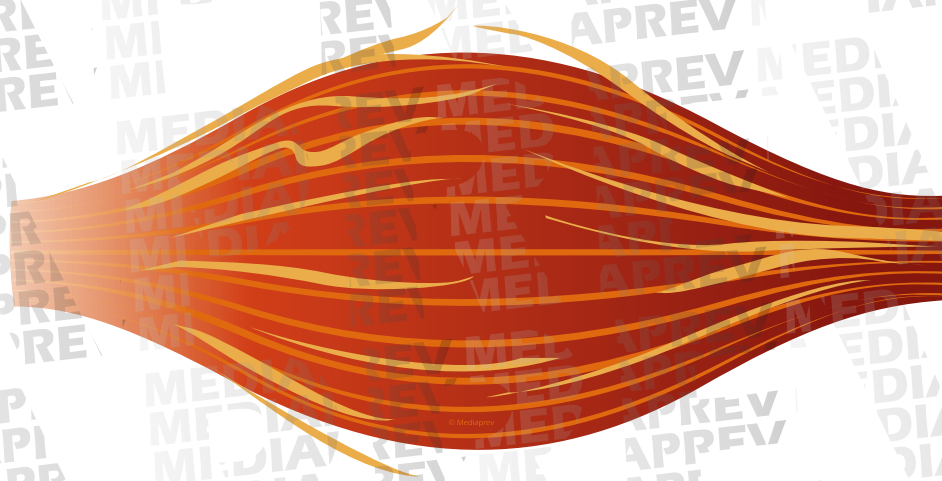


La douleur dure de quelques
secondes à plusieurs minutes.



QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

ÉLONGATION

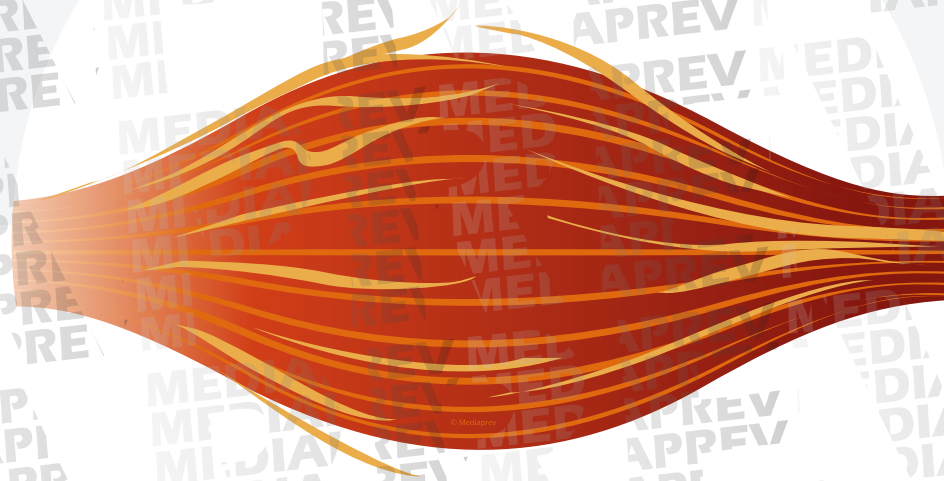




QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

ÉLONGATION

Due à un **étirement excessif** sans dégât anatomique important, elle se manifeste par une douleur immédiate, mais modérée.

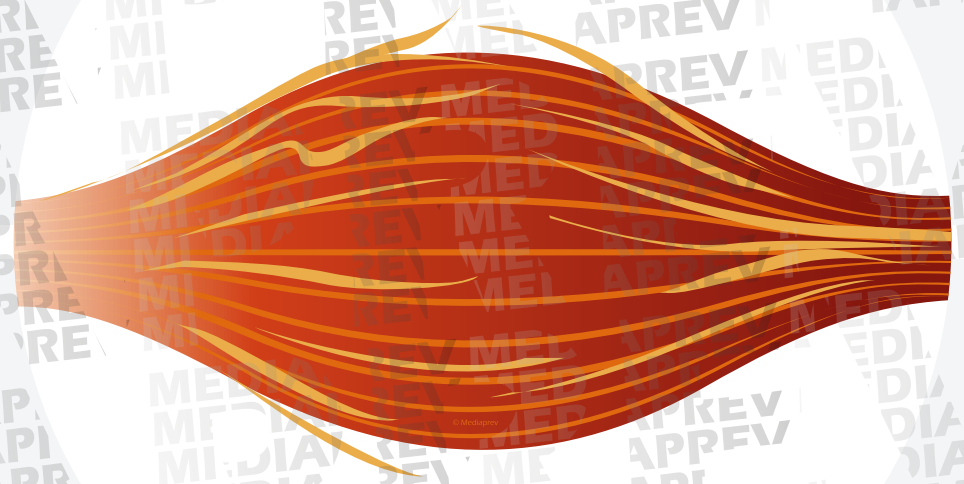




QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

ÉLONGATION

Due à un **étirement excessif** sans dégât anatomique important, elle se manifeste par une douleur immédiate, mais modérée.

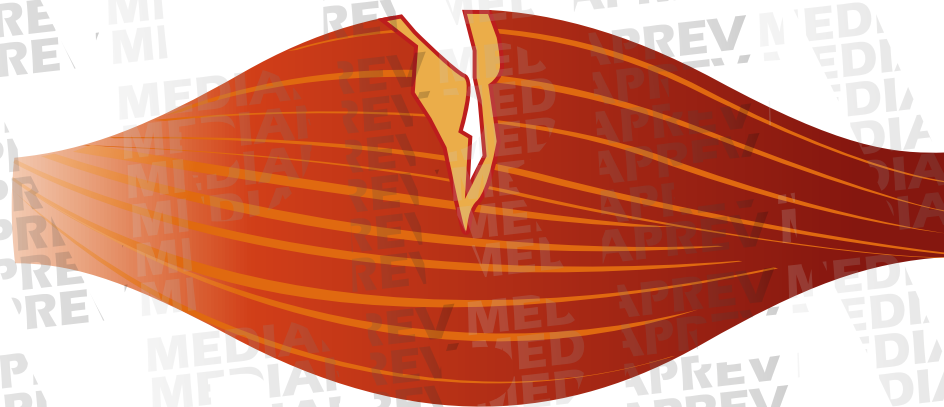


Elle entraîne, lors de mouvement, une **gêne fonctionnelle limitée** : le muscle est sensible à la palpation sur toute son étendue.



QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

CLAQUAGE

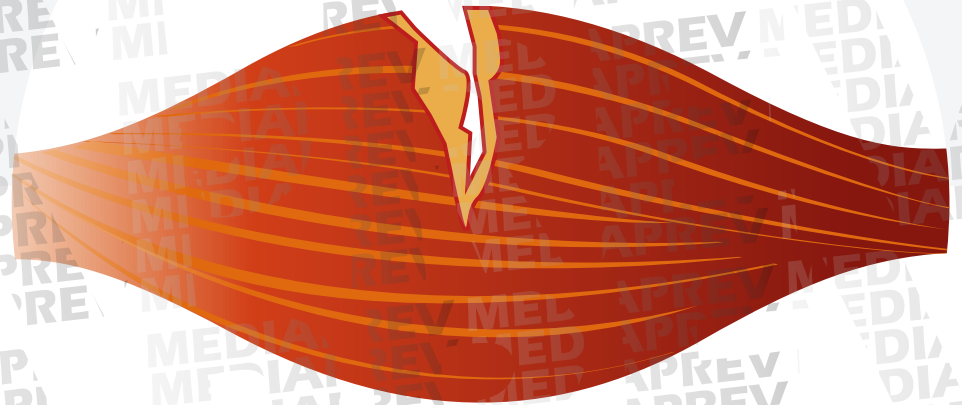




QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

CLAQUAGE

Rupture de quelques fibres d'un muscle non encore chauffé ou fatigué, à la suite d'un effort violent.

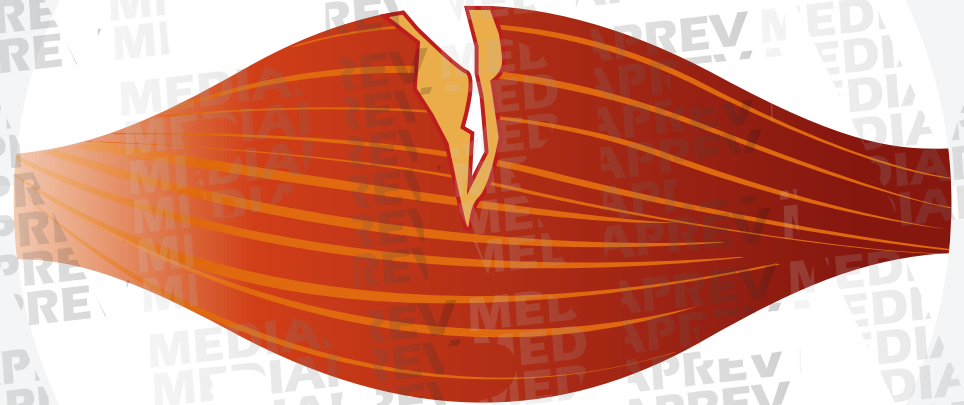




QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

CLAQUAGE

Rupture de quelques fibres d'un **muscle** non encore chauffé ou fatigué, à la suite d'un effort violent.

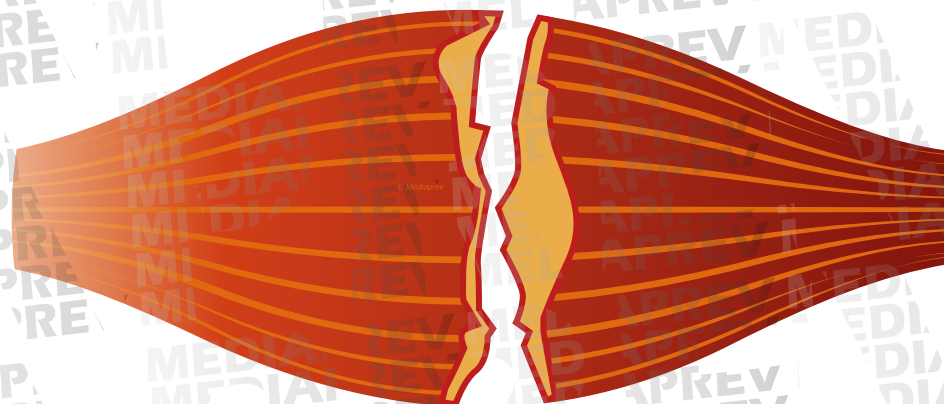


Il se traduit par une **douleur vive**, de survenue brutale et généralement suivie par l'apparition d'une ecchymose. Le muscle est paralysé.



QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

DÉCHIRURE OU RUPTURE

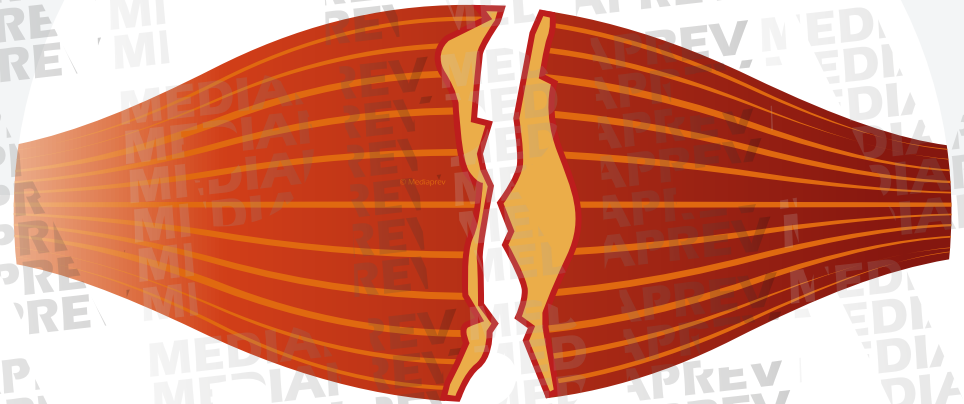




QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

DÉCHIRURE OU RUPTURE

Véritable **fracture du muscle**,
elle rend impossible tout
mouvement.

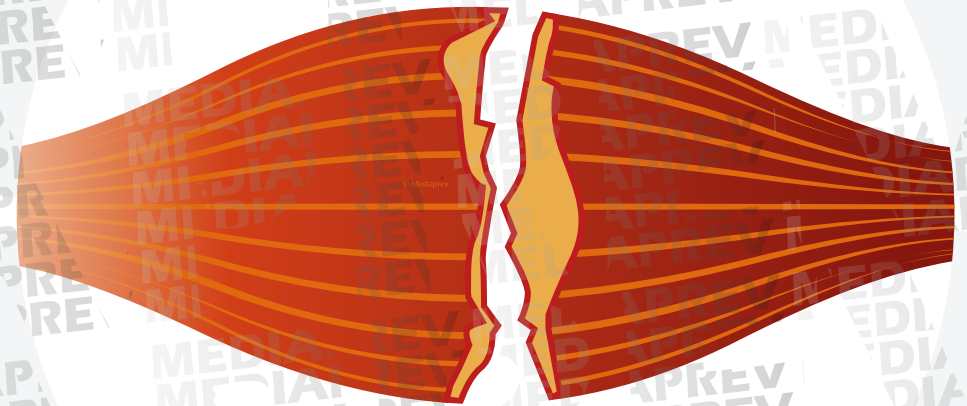




QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS MUSCULAIRES ?

DÉCHIRURE OU RUPTURE

Véritable **fracture du muscle**, elle rend impossible tout mouvement.



La douleur est intense et s'accompagne d'un hématome volumineux, d'une ecchymose précoce et d'une enflure très marquée.

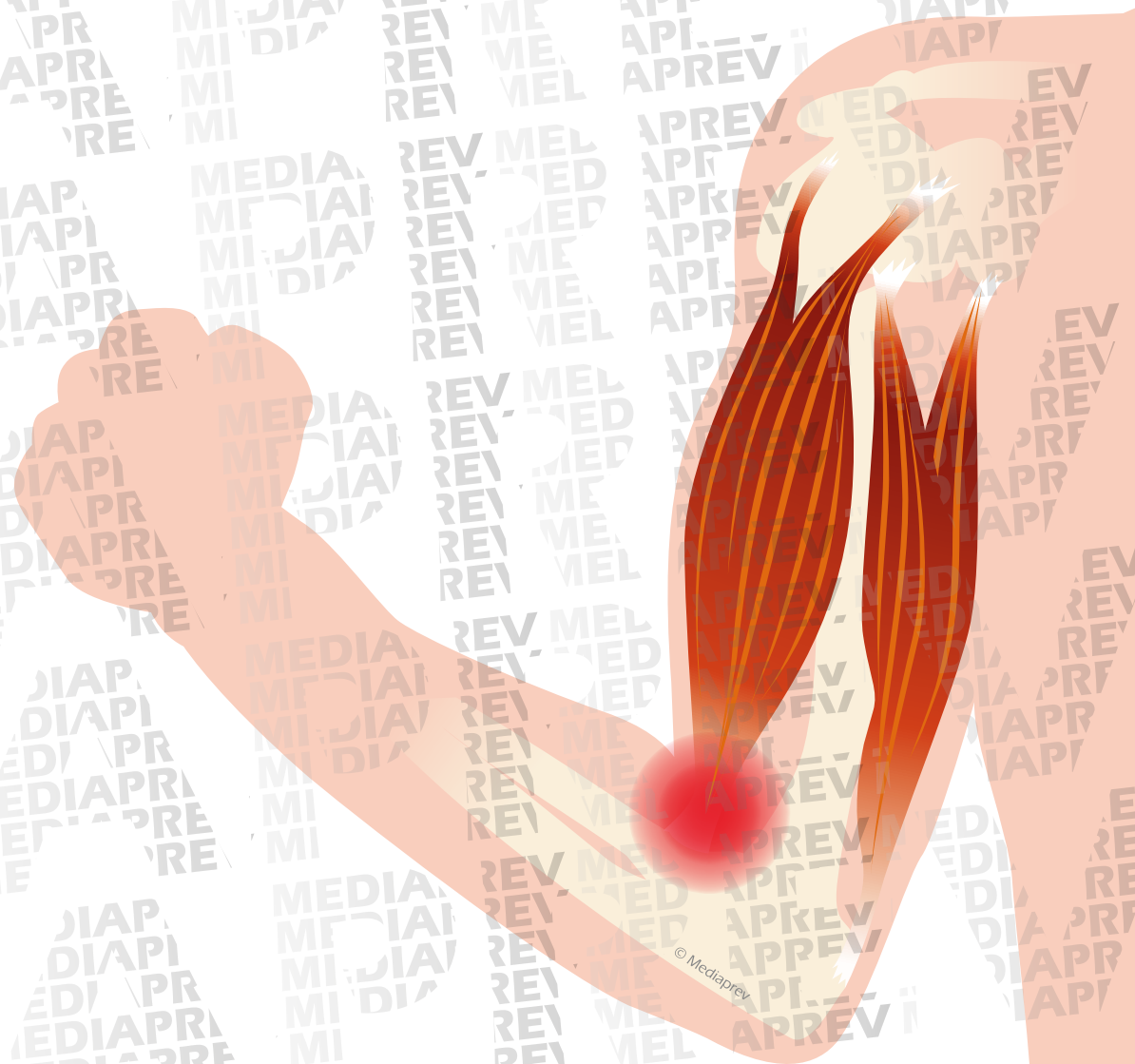


QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?



QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

INFLAMMATION DU TENDON

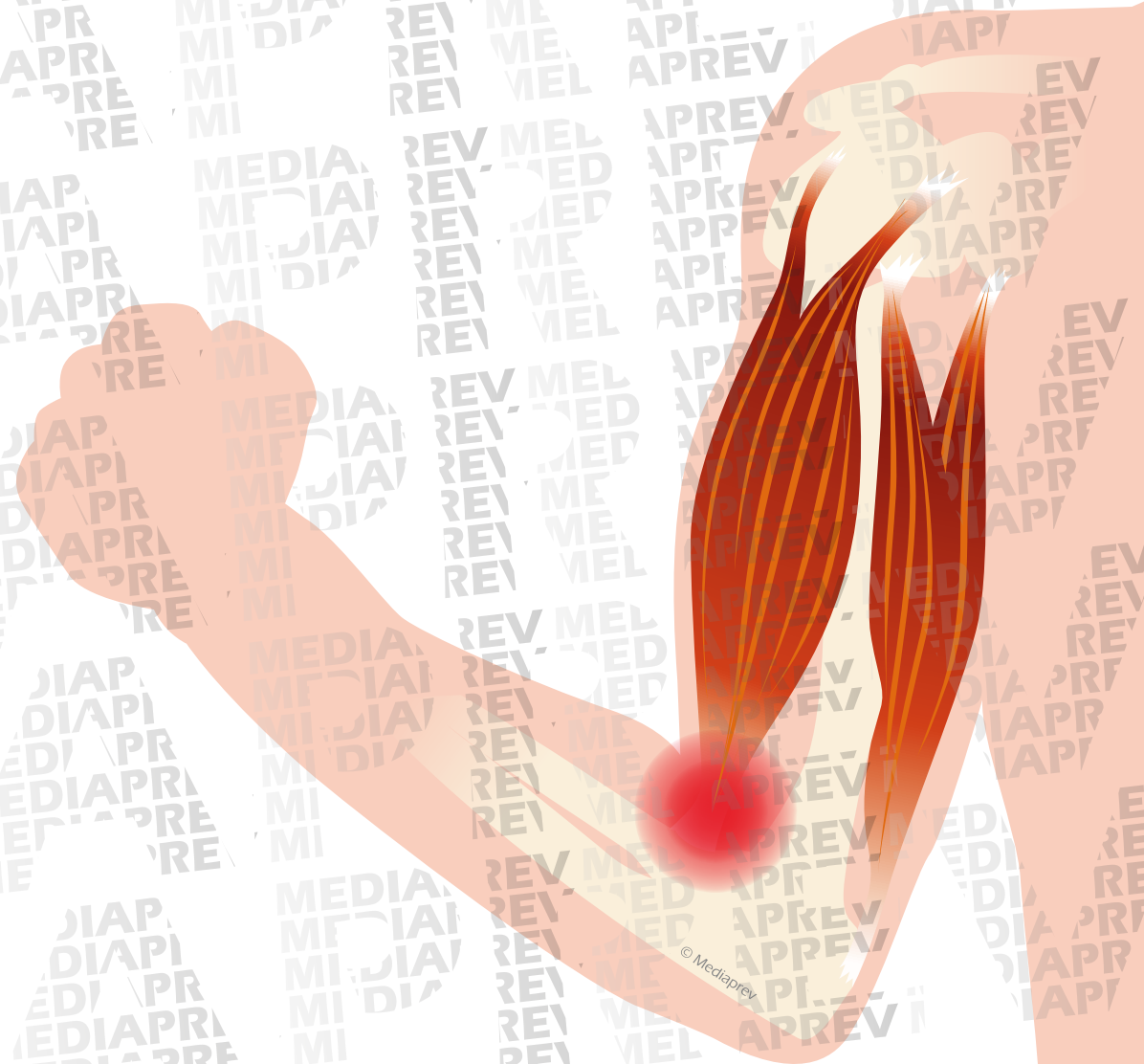




QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

INFLAMMATION DU TENDON

Elle apparaît
lors **d'efforts
musculaires répétés**,
soutenus ou à cause de
vibrations mécaniques.





QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

RUPTURE DU TENDON





QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

RUPTURE DU TENDON

Elle survient
à la suite d'un
mouvement répétitif
sur un tendon abîmé ou plus
exceptionnellement lors
d'une contraction
trop violente.





QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

SECTION DU TENDON





QUELLES PEUVENT ÊTRE LES LÉSIONS TENDINEUSES ?

SECTION DU TENDON

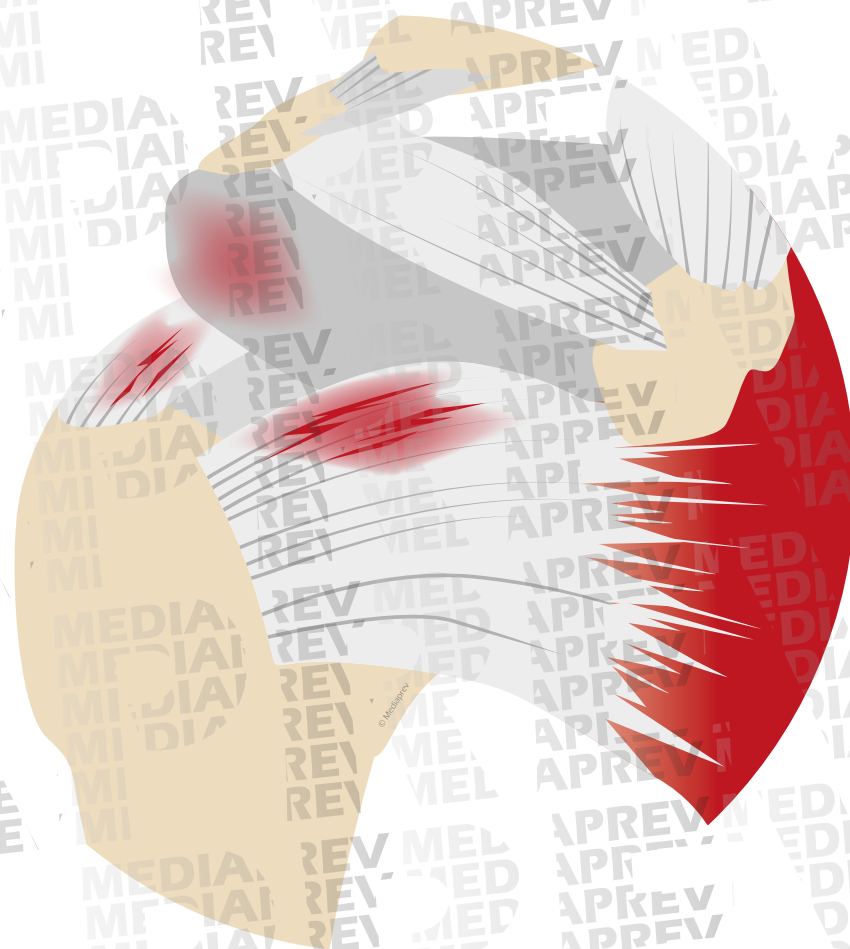
Elle est provoquée
par une **coupure**
(doigts, main).





LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

ATTEINTES À L'ÉPAULE

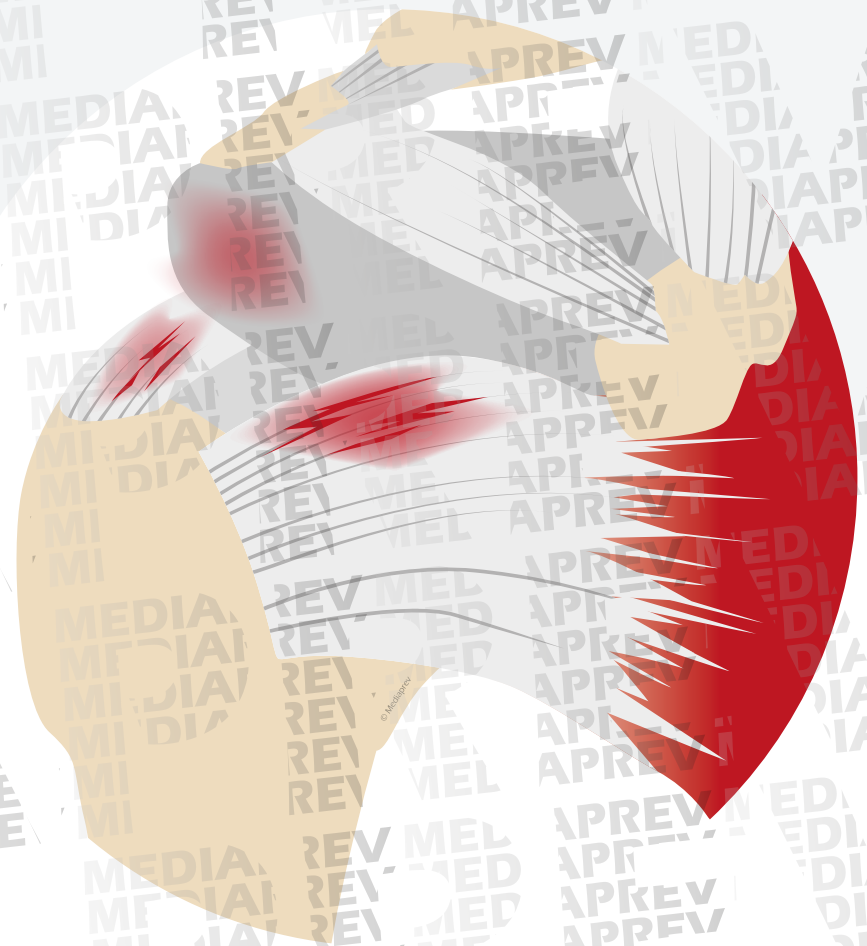




LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

ATTEINTES À L'ÉPAULE

Épaule douloureuse simple
ou épaule enraidie.



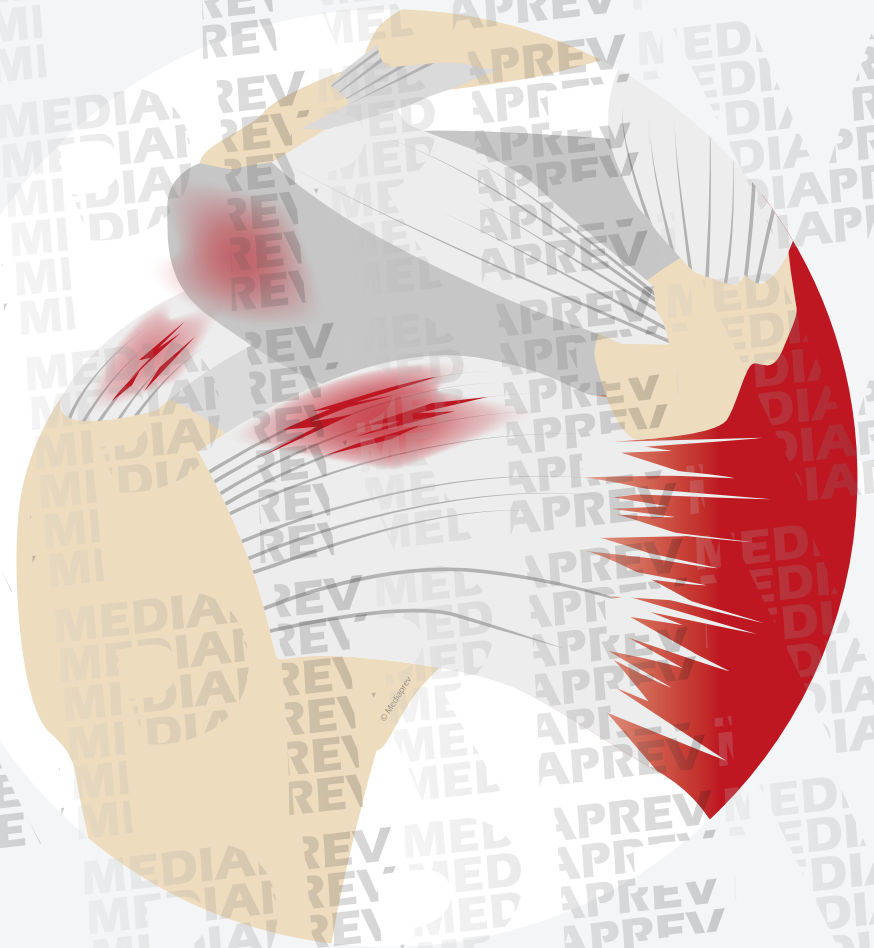


LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

ATTEINTES À L'ÉPAULE

Épaule douloureuse simple
ou épaule enraidie.

Ces atteintes concernent les
tendons et les muscles de la
coiffe des rotateurs.

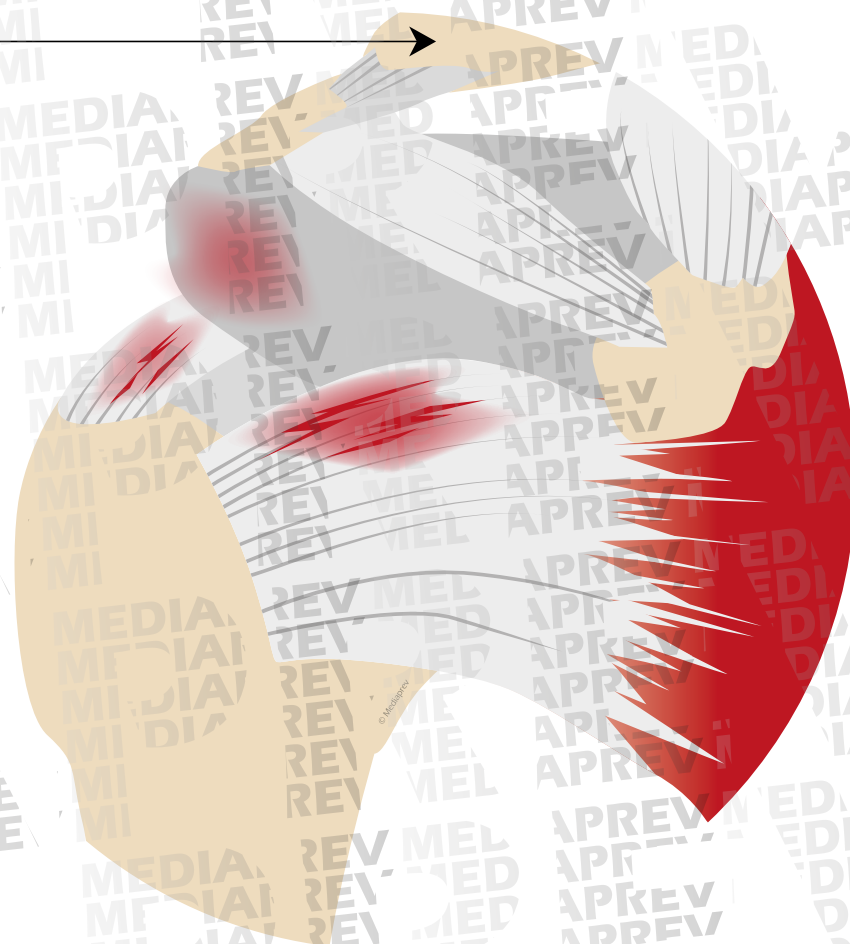




LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

ATTEINTES À L'ÉPAULE

Clavicule



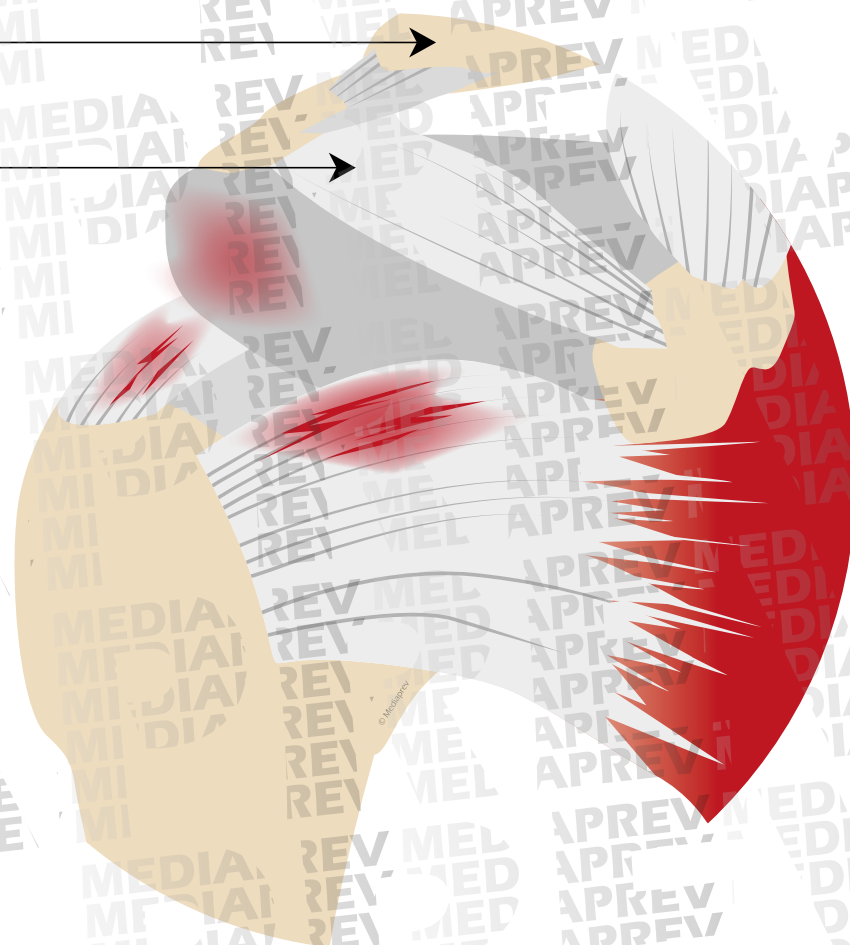


LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

ATTEINTES À L'ÉPAULE

Clavicule

Acromion





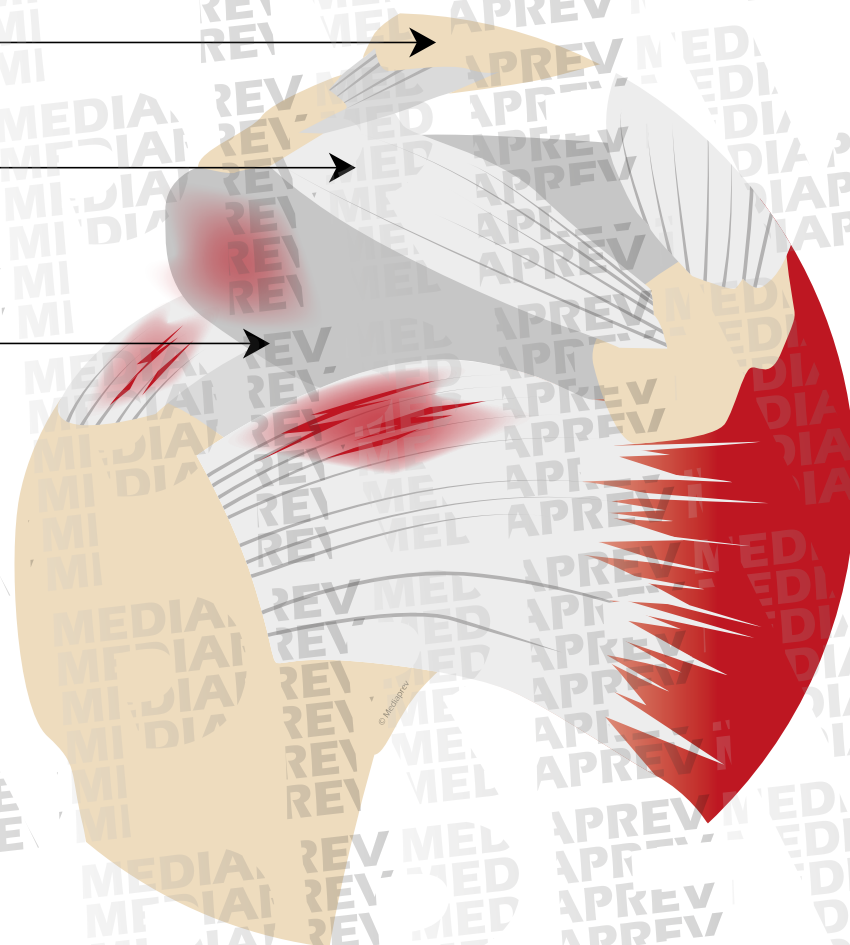
LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

ATTEINTES À L'ÉPAULE

Clavicule

Acromion

Tête humérale





LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

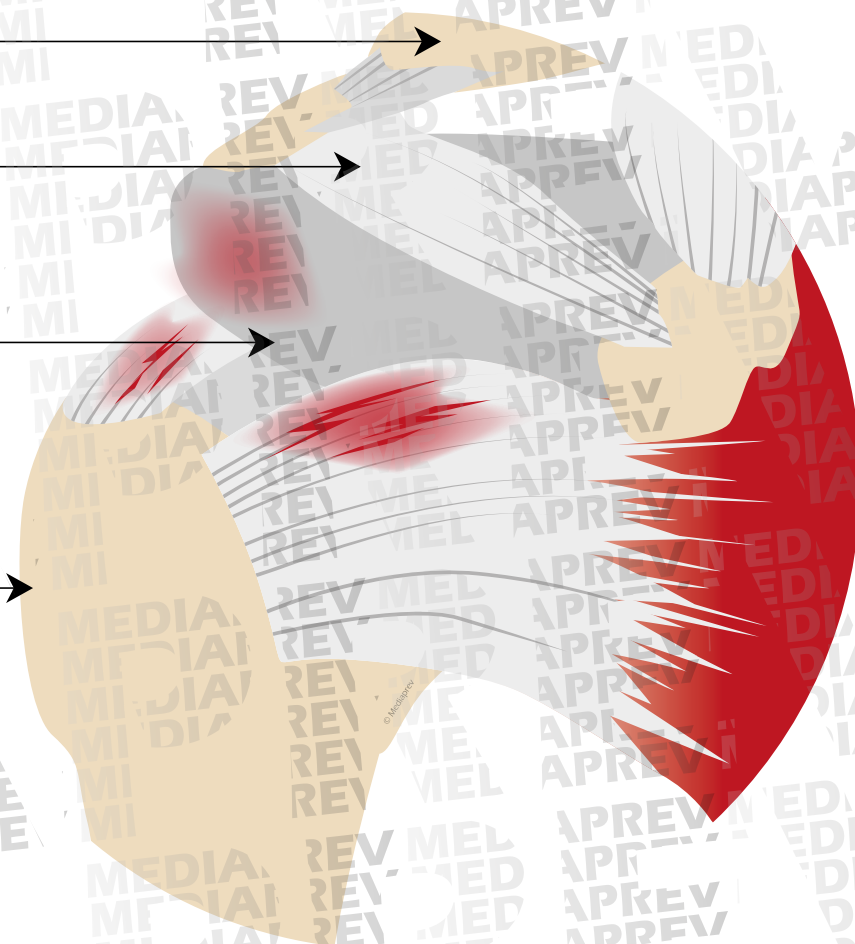
ATTEINTES À L'ÉPAULE

Clavicule

Acromion

Tête humérale

Trochiter





LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

ATTEINTES À L'ÉPAULE

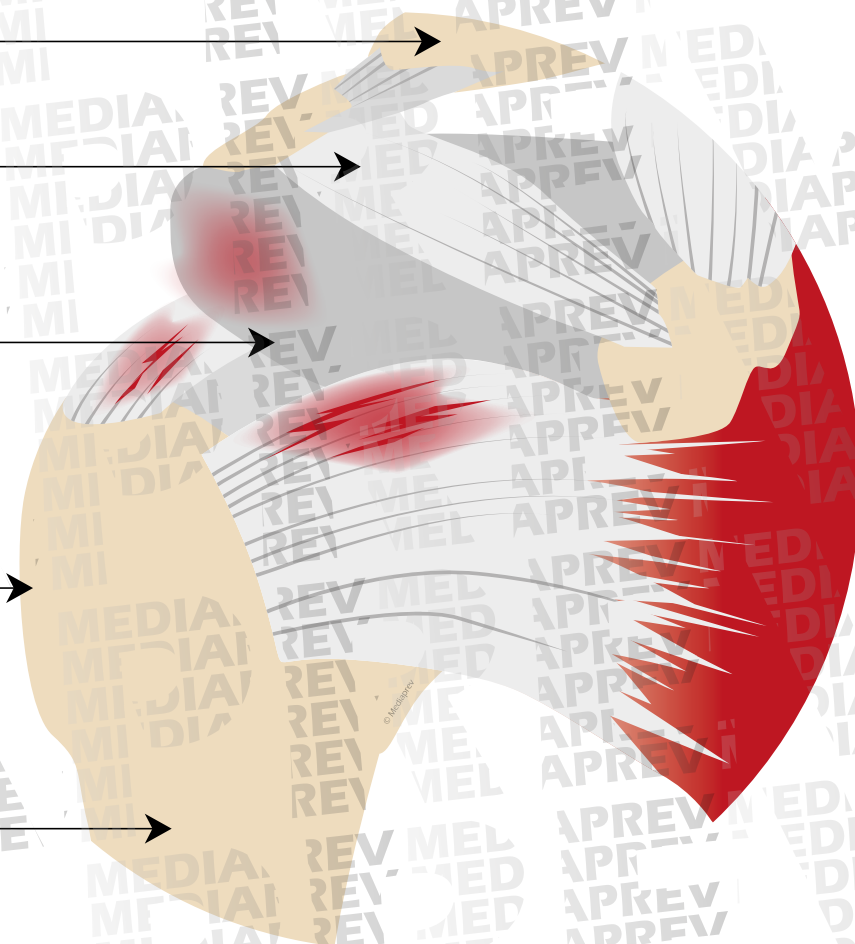
Clavicule

Acromion

Tête humérale

Trochiter

Humérus





LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

ATTEINTES À L'ÉPAULE

Clavicule

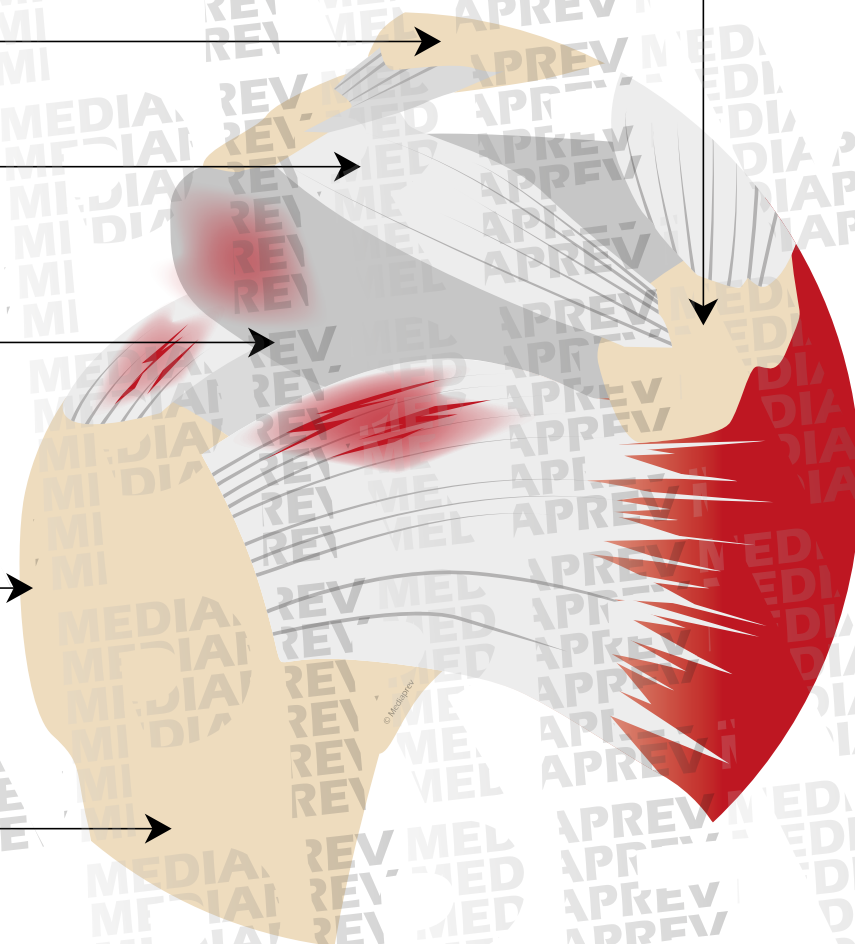
Acromion

Tête humérale

Trochiter

Humérus

Coracoïde





LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

ATTEINTES DU COUDE



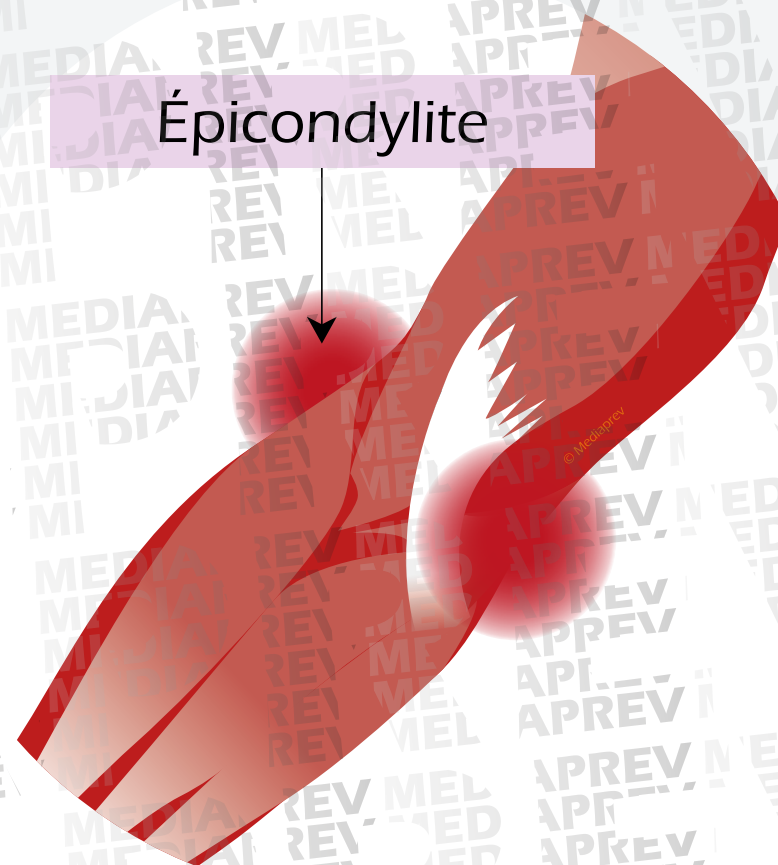


LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

ATTEINTES DU COUDE

L'épicondylite est une inflammation des tendons et muscles s'insérant sur l'épicondyle.

Épicondylite



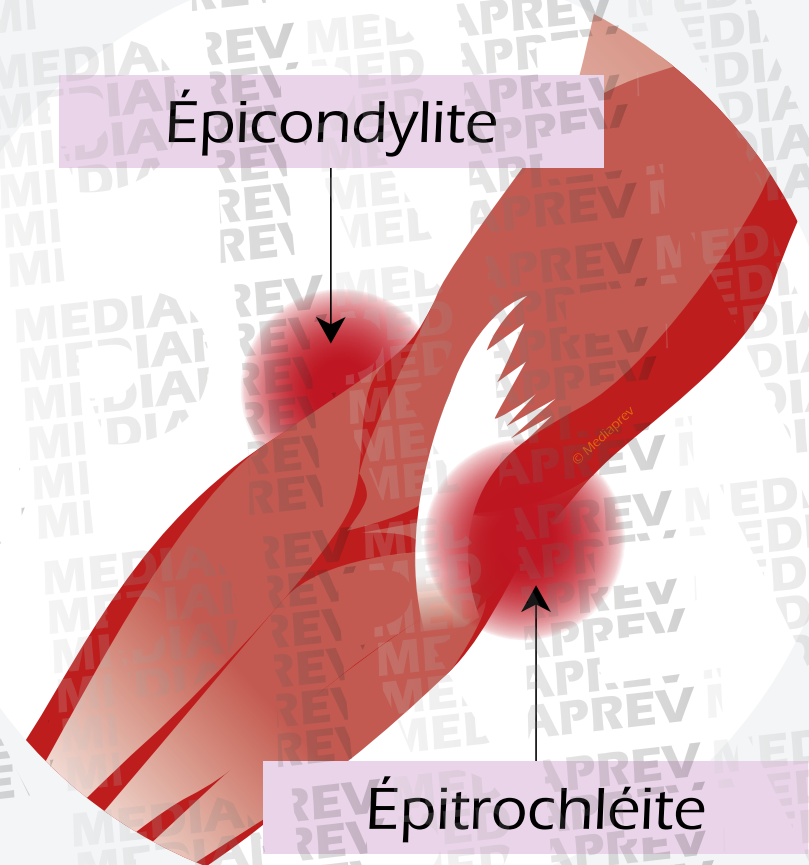


LES ATTEINTES TENDINEUSES COURANTES

ATTEINTES DU COUDE

L'épicondylite est une inflammation des tendons et muscles s'insérant sur l'épicondyle.

L'épitrochléite est une inflammation des tendons et muscles s'insérant sur l'épitrochlée.





INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE

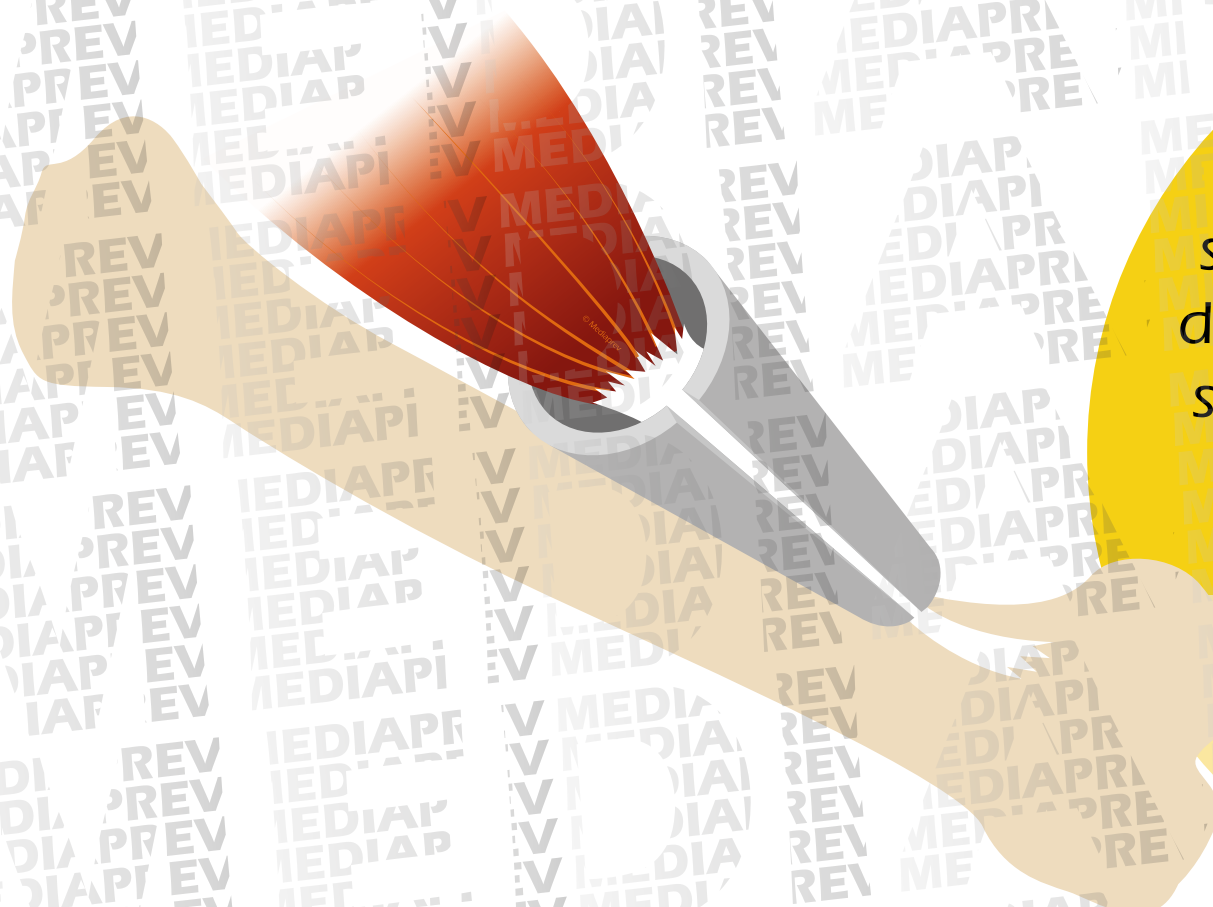


INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE

Dans certaines situations, une inflammation de la **gaine synoviale** peut survenir en complément de l'inflammation du tendon.



INFLAMMATION DE LA GAINÉ SYNOVIALE

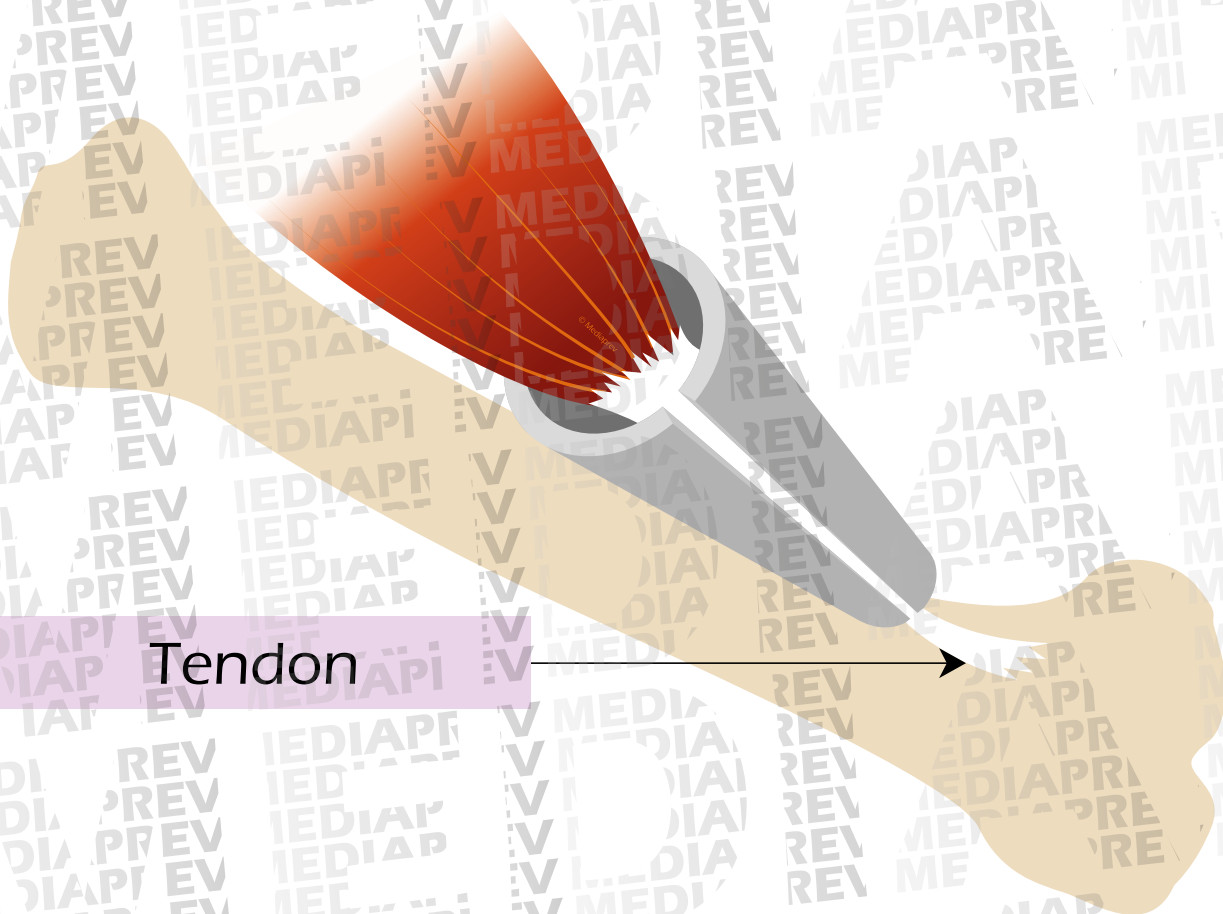


Dans certaines situations, une inflammation de la **gaine synoviale** peut survenir en complément de l'inflammation du tendon.

Il s'agit d'une
Ténosynovite.

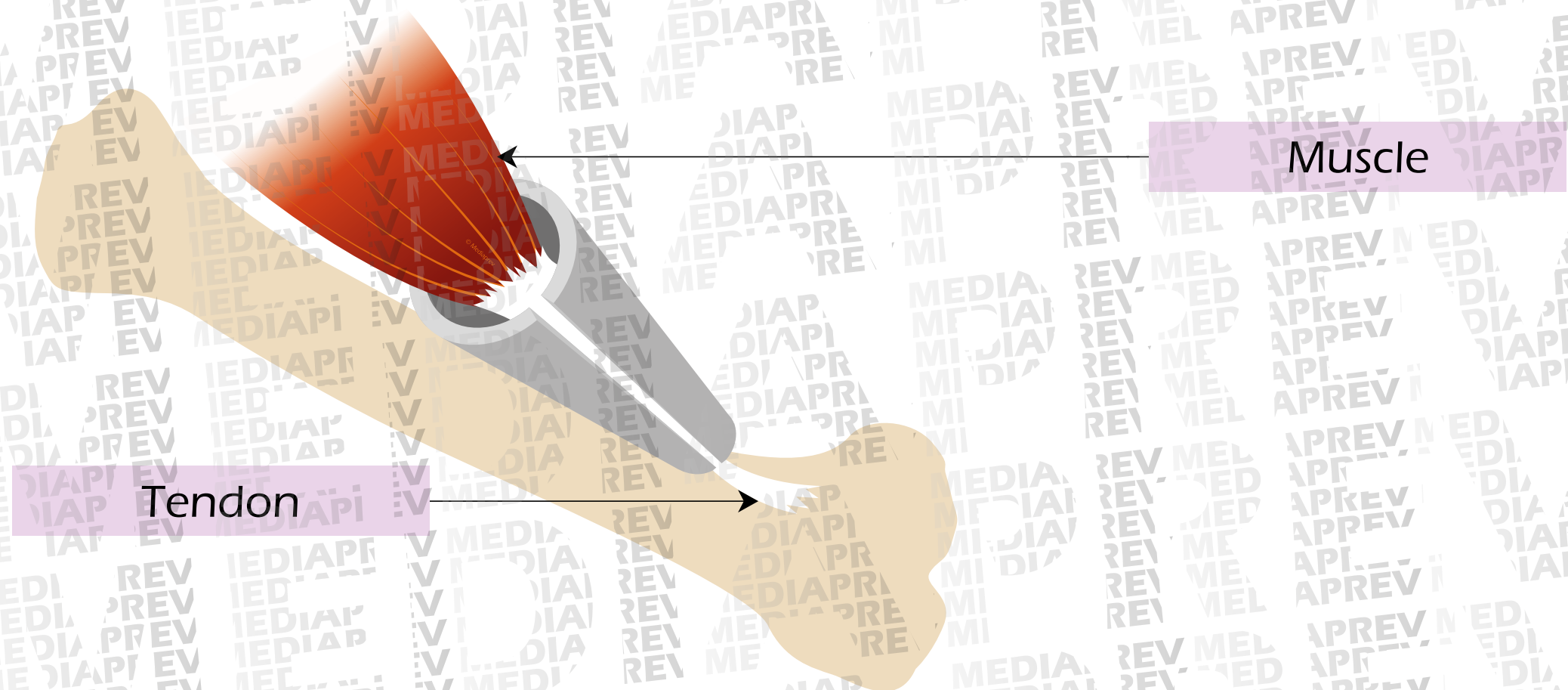


INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE



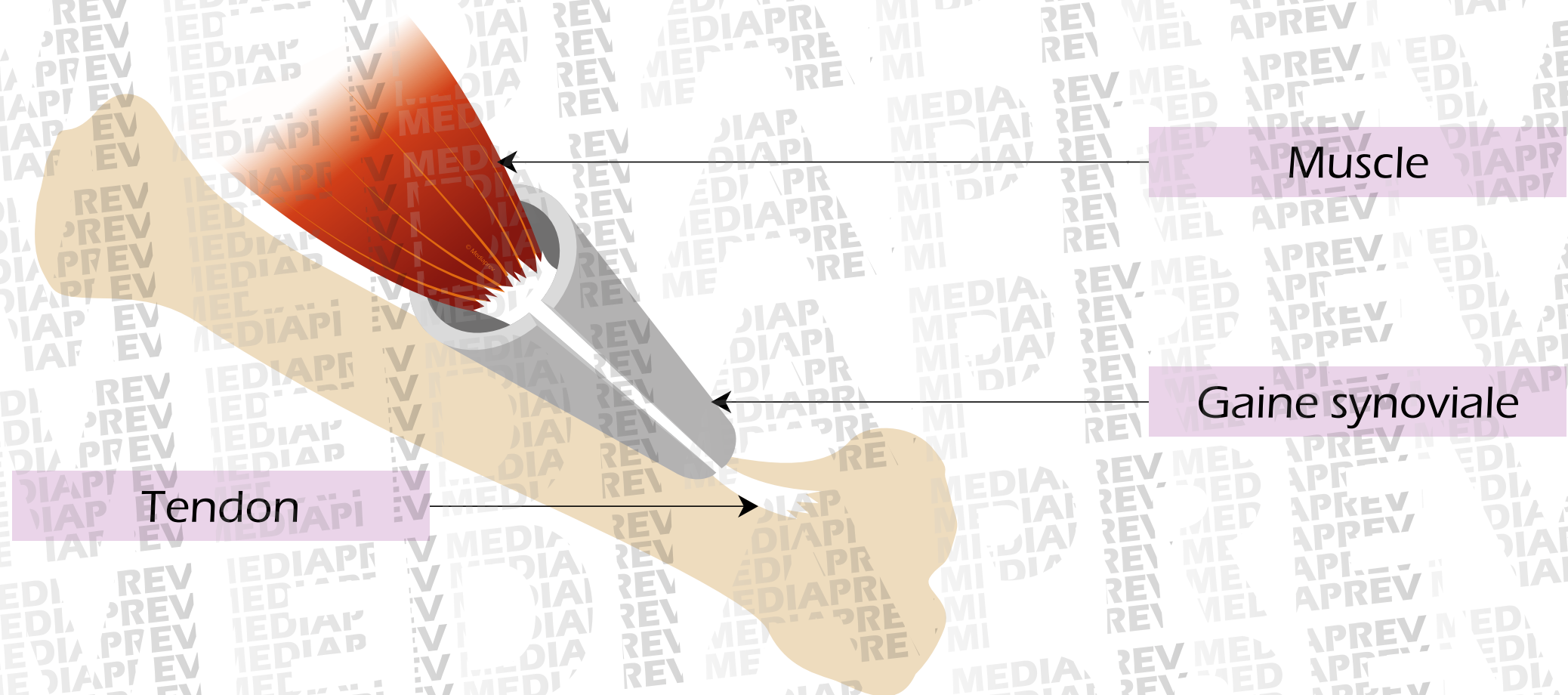


INFLAMMATION DE LA GAINE SYNOVIALE



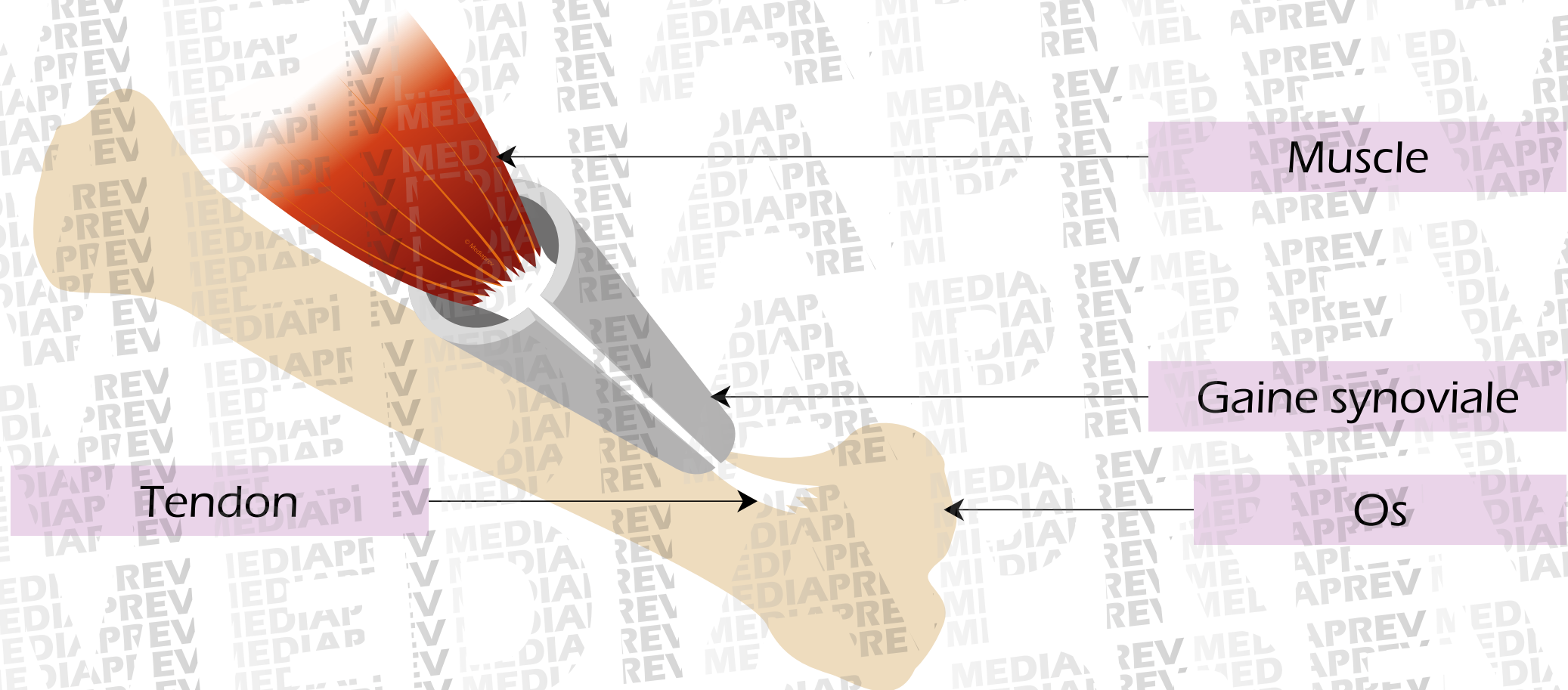


INFLAMMATION DE LA GAINÉ SYNOVIALE



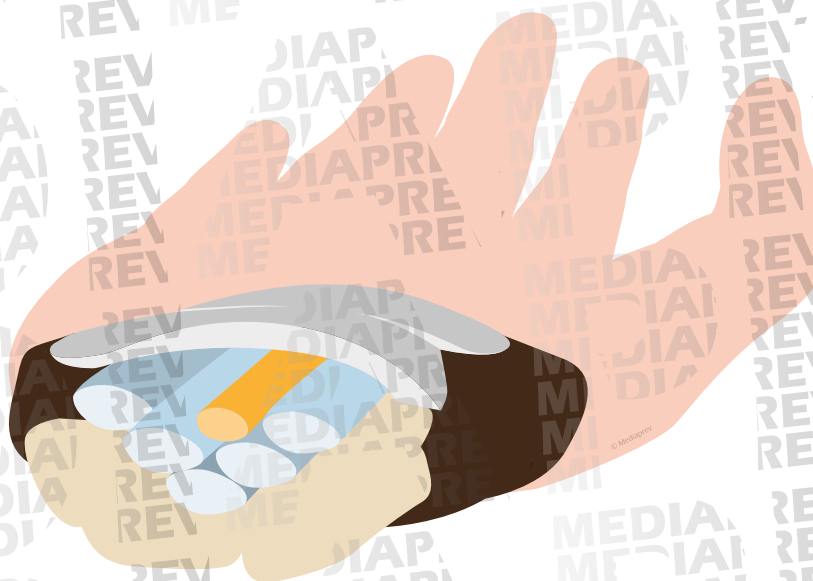


INFLAMMATION DE LA GAINÉ SYNOVIALE





LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN





LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

Il est dû à l'**inflammation du nerf médian** comprimé ou irrité au niveau du canal carpien, celui-ci étant inextensible.

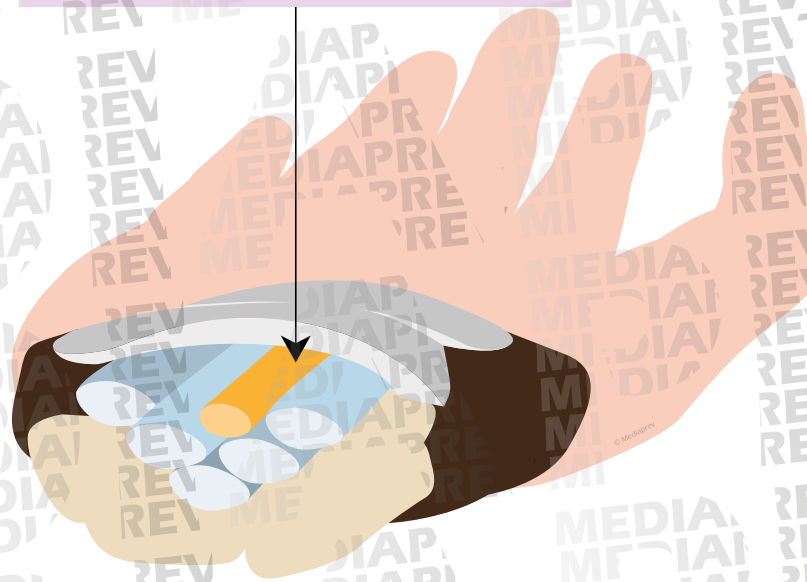




LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

Il est dû à l'**inflammation du nerf médian** comprimé ou irrité au niveau du canal carpien, celui-ci étant inextensible.

Nerf médian



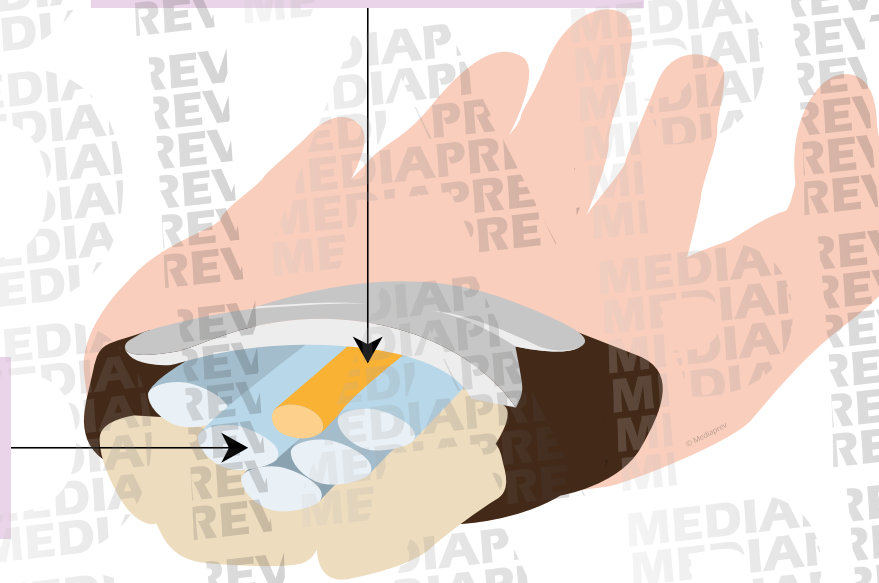


LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

Il est dû à l'**inflammation du nerf médian** comprimé ou irrité au niveau du canal carpien, celui-ci étant inextensible.

Nerf médian

Tendon
des fléchisseurs





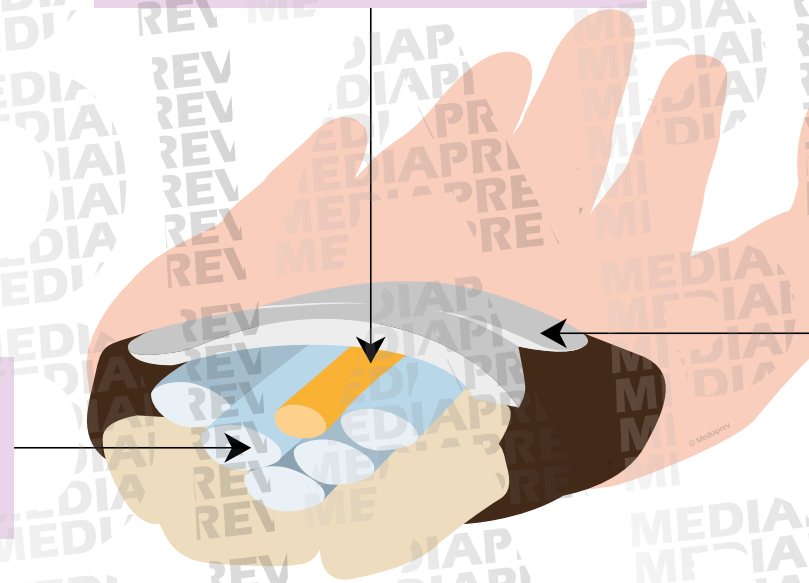
LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

Il est dû à l'**inflammation du nerf médian** comprimé ou irrité au niveau du canal carpien, celui-ci étant inextensible.

Nerf médian

Tendon
des fléchisseurs

Ligament annulaire
du carpe





LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

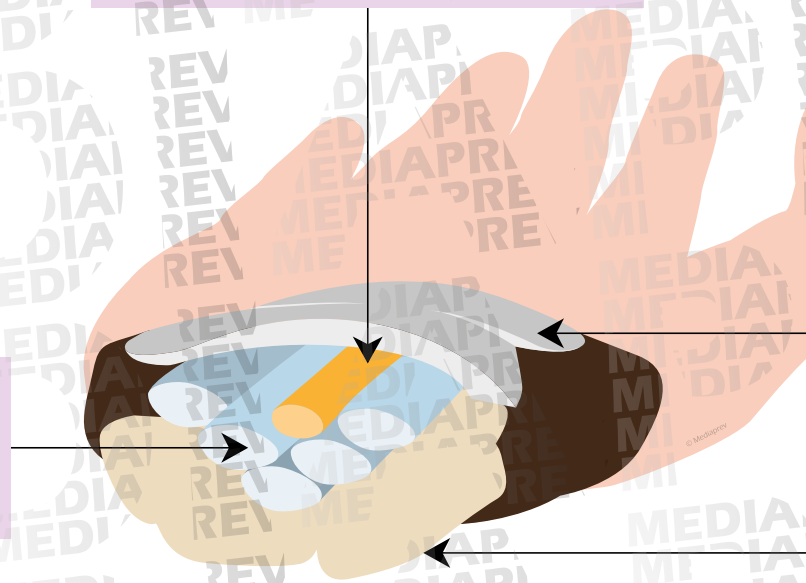
Il est dû à l'**inflammation du nerf médian** comprimé ou irrité au niveau du canal carpien, celui-ci étant inextensible.

Nerf médian

Tendon
des fléchisseurs

Ligament annulaire
du carpe

Os carpien





LES ATTEINTES DES BOURSES SÈREUSES



© Mediaprev



LES ATTEINTES DES BOURSES SÈREUSES

HYGROMA OU « BURSITE »



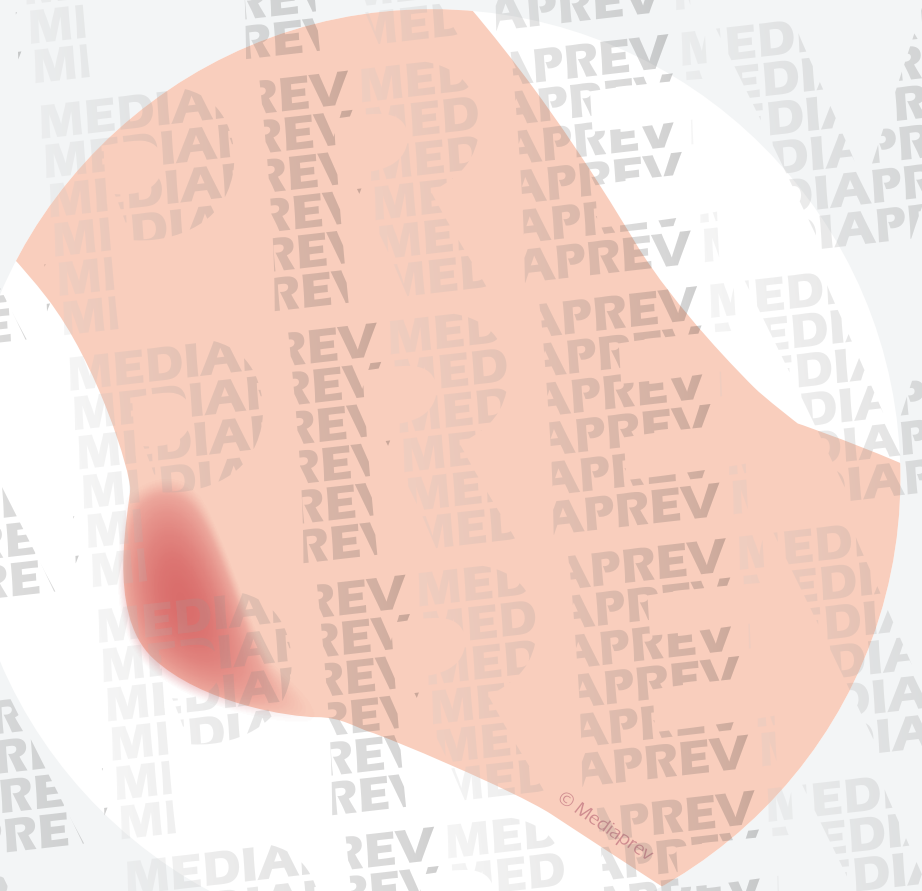
© Mediaprev



LES ATTEINTES DES BOURSES SÉREUSES

HYGROMA OU « BURSITE »

Inflammation d'une bourse séreuse
(ou de plusieurs bourses séreuses)
qui se traduit généralement par
un gonflement et une douleur.





LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE





LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

Selon
les contraintes
appliquées aux **disques
intervertébraux**,
différentes lésions
peuvent survenir.





LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

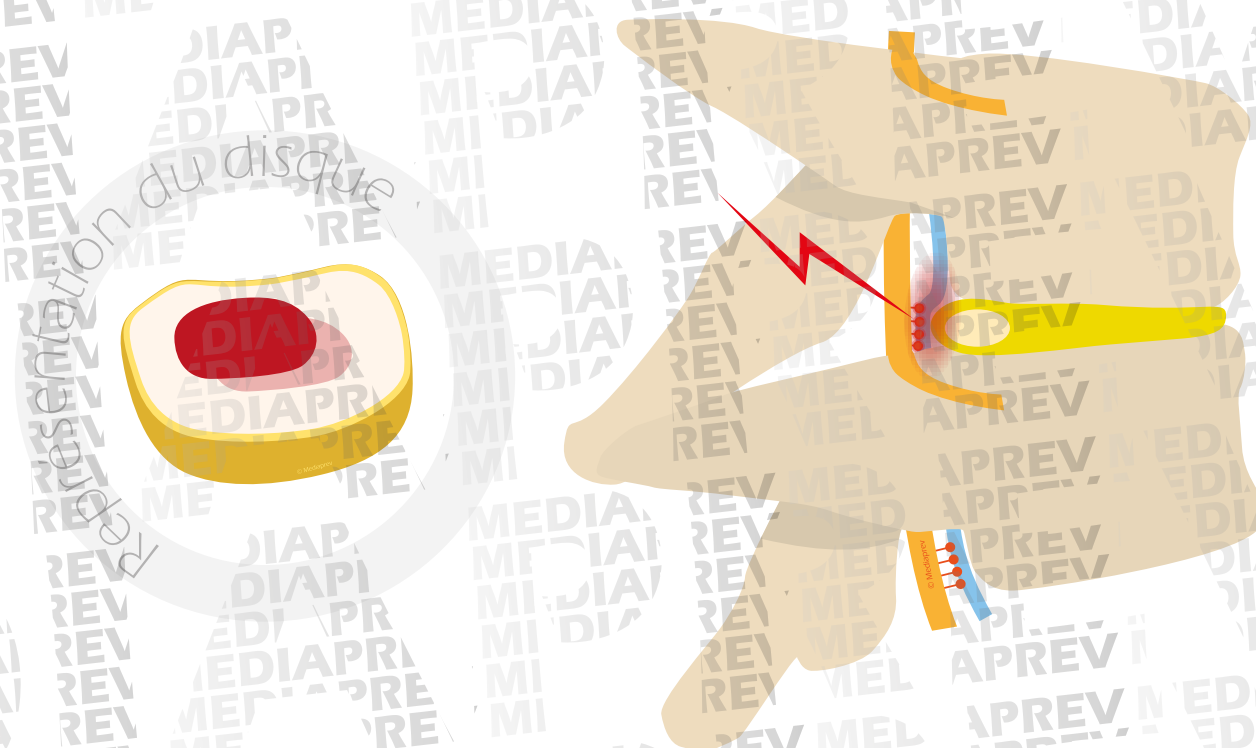
Selon les contraintes appliquées aux **disques intervertébraux**, différentes lésions peuvent survenir.

La plupart des lésions sont **irréversibles**.



LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

LUMBAGO

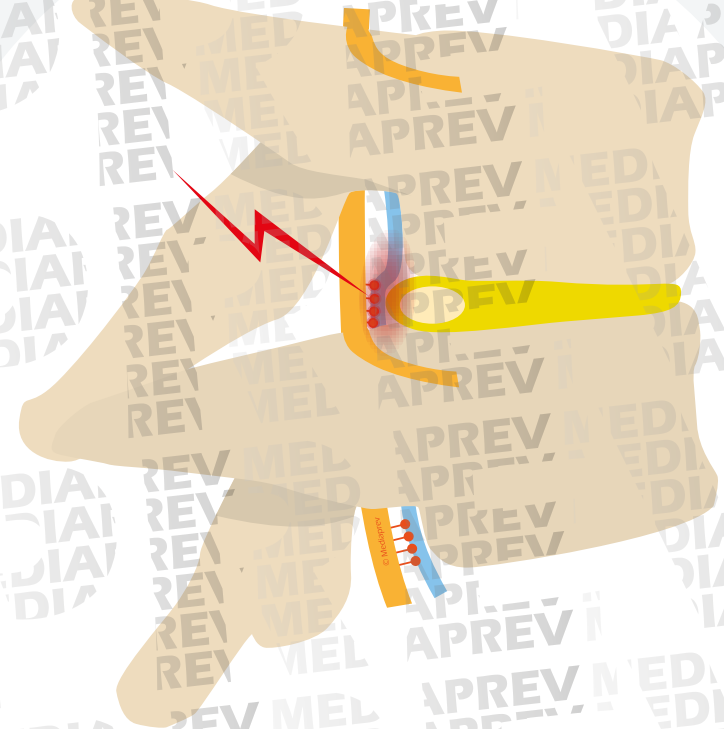
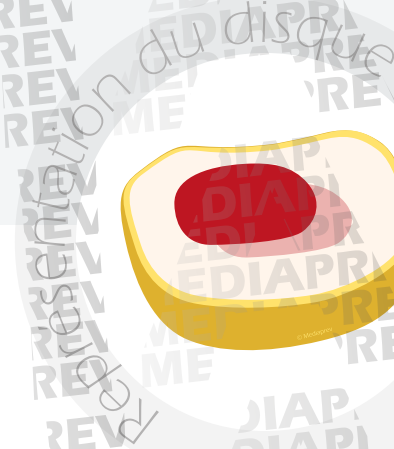




LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

LUMBAGO

Le lumbago ou lombalgie aiguë est un **blocage lombaire** douloureux par entorse discale.



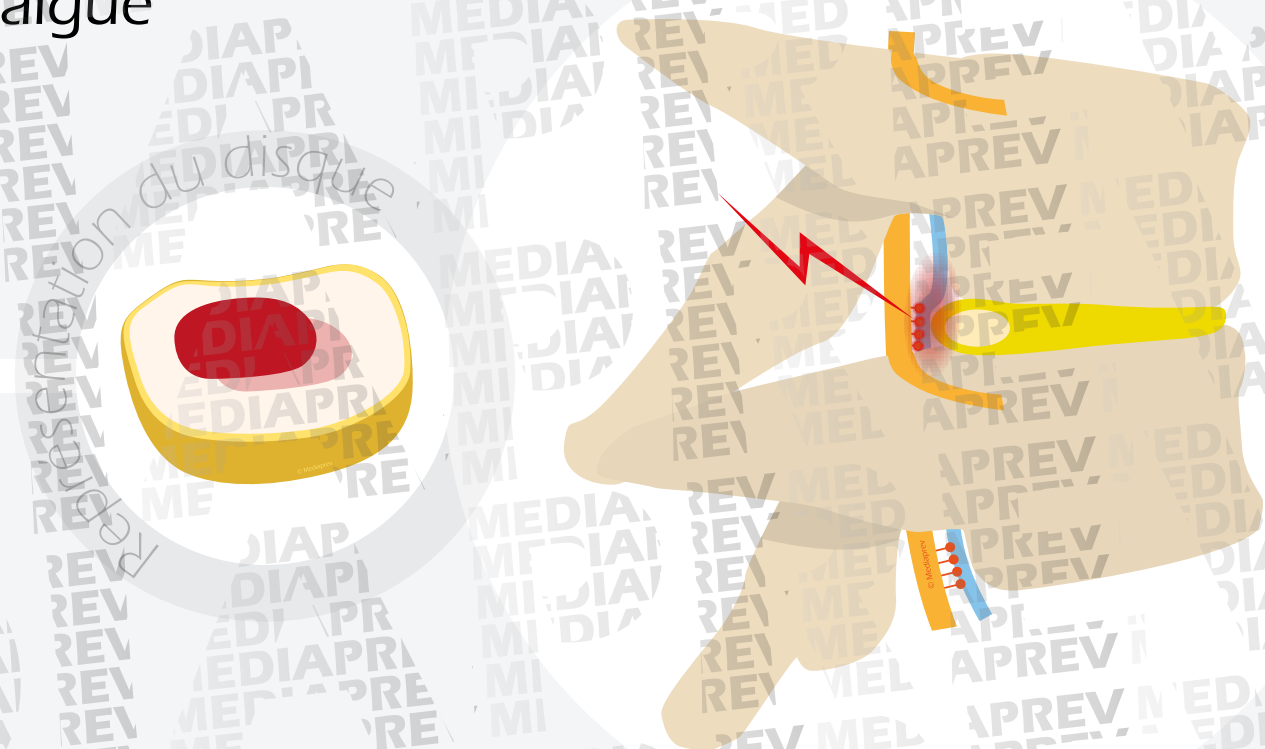


LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

LUMBAGO

Le lumbago ou lombalgie aiguë est un **blocage lombaire** douloureux par entorse discale.

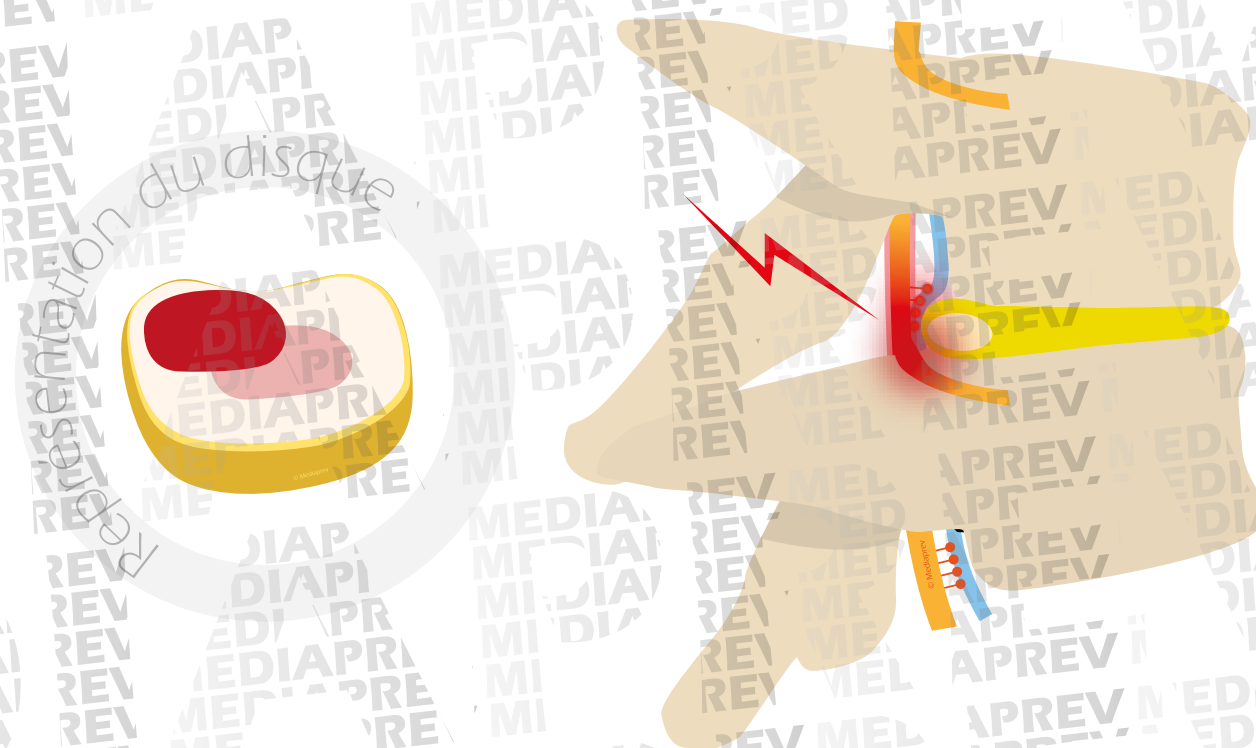
Il apparaît **brutalement** à la suite d'un effort ou d'un traumatisme.





LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

SCIATIQUE

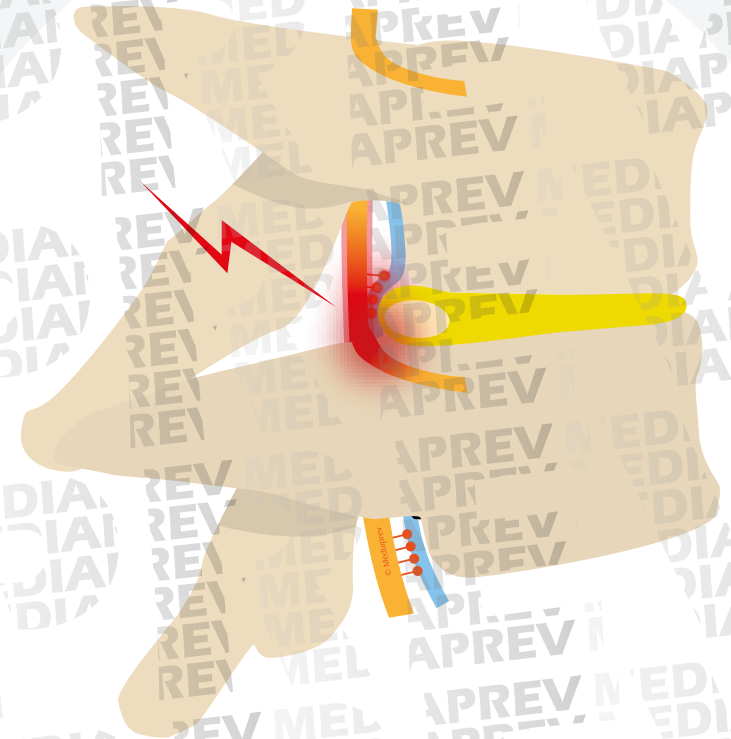
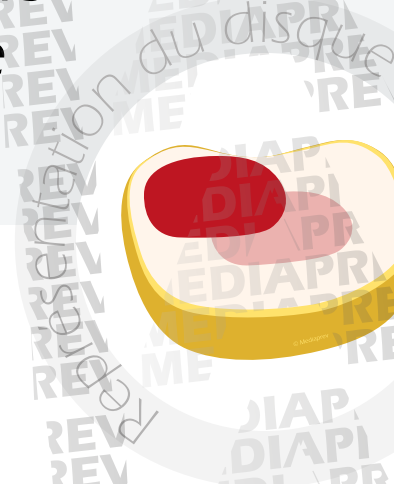




LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

SCIATIQUE

Radiculalgie (compression d'une racine nerveuse) provoquée par le déplacement du noyau vers l'arrière qui touche alors le nerf sciatique.

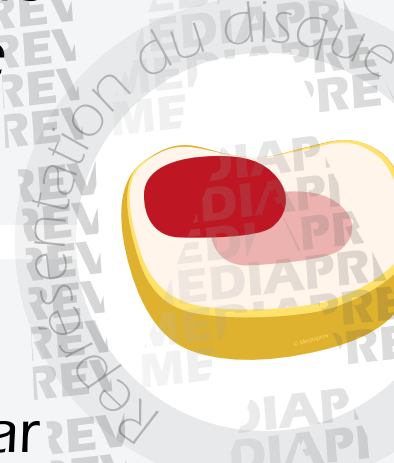




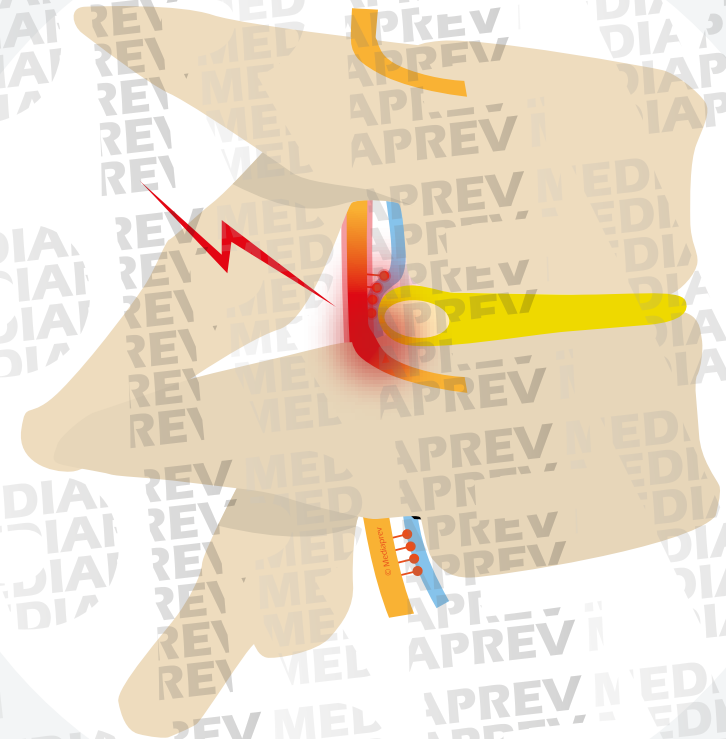
LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

SCIATIQUE

Radiculalgie (compression d'une racine nerveuse) provoquée par le déplacement du noyau vers l'arrière qui touche alors le nerf sciatique.



La sciatique est **typique** par la douleur qu'elle déclenche le long des cuisses.





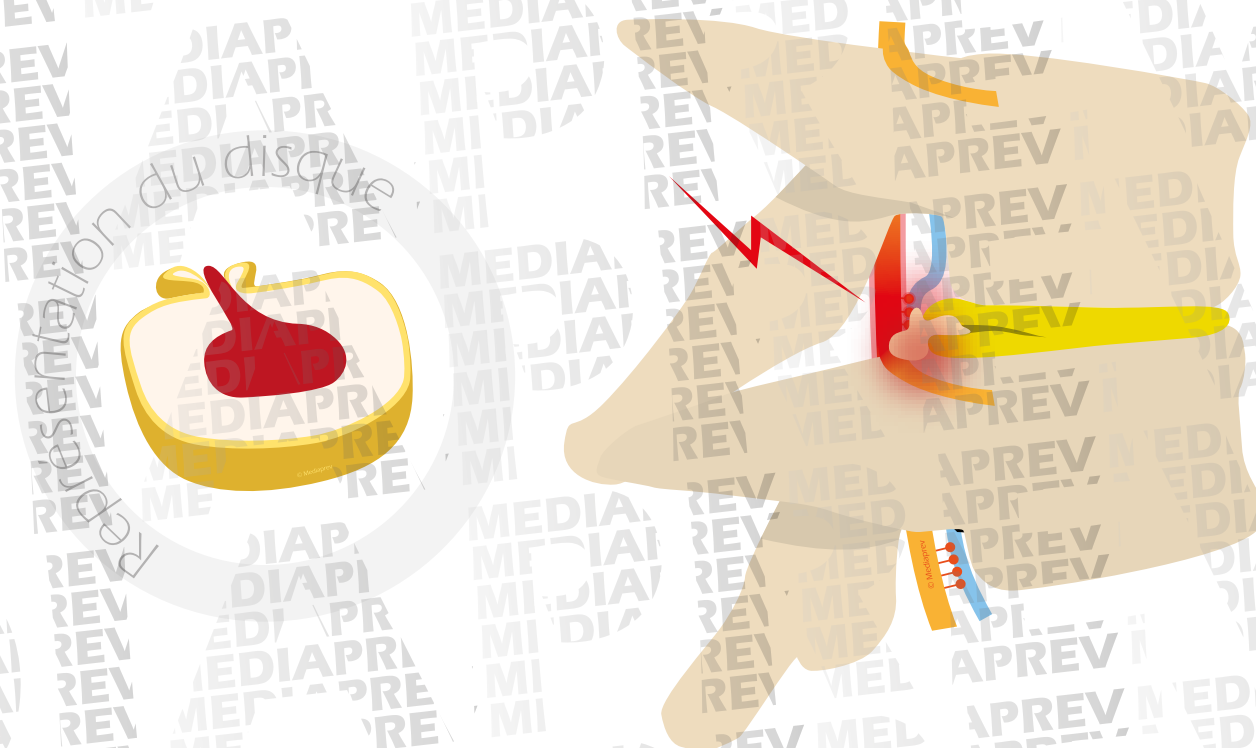
LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE SCIATIQUE

Il existe
d'autres radiculalgies
moins connues mais
tout aussi fréquentes
(compression du
nerf crural...).



LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

HERNIE DISCALE

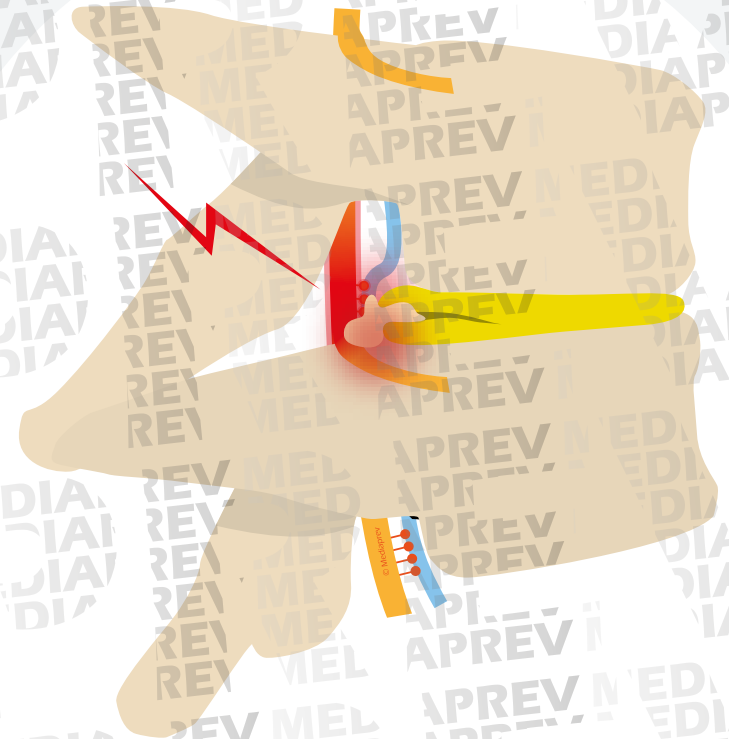
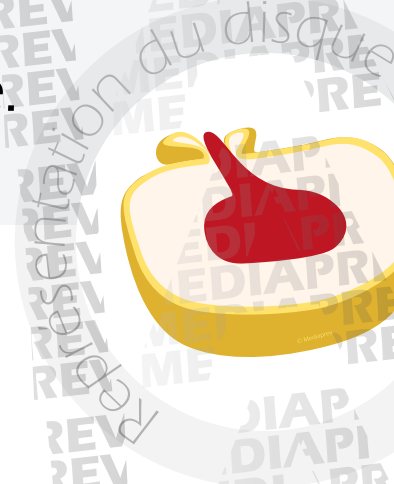




LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

HERNIE DISCALE

Lors d'un traumatisme ou de mouvements répétés, l'anneau fibreux peut se **fissurer** et créer une lésion du disque.



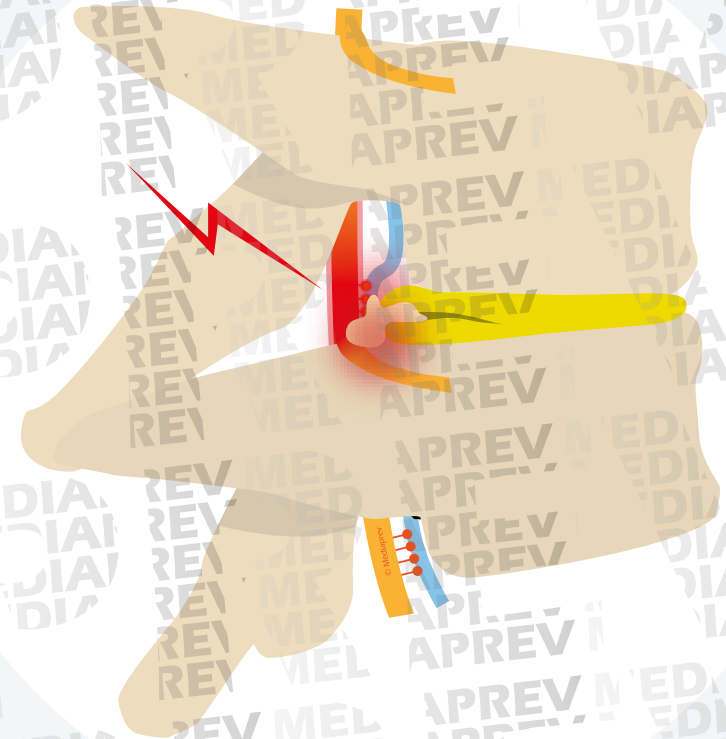
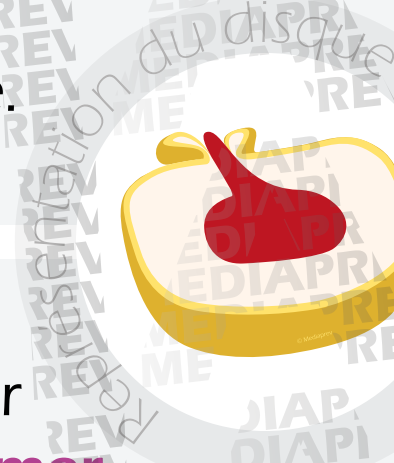


LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

HERNIE DISCALE

Lors d'un traumatisme ou de mouvements répétés, l'anneau fibreux peut se **fissurer** et créer une lésion du disque.

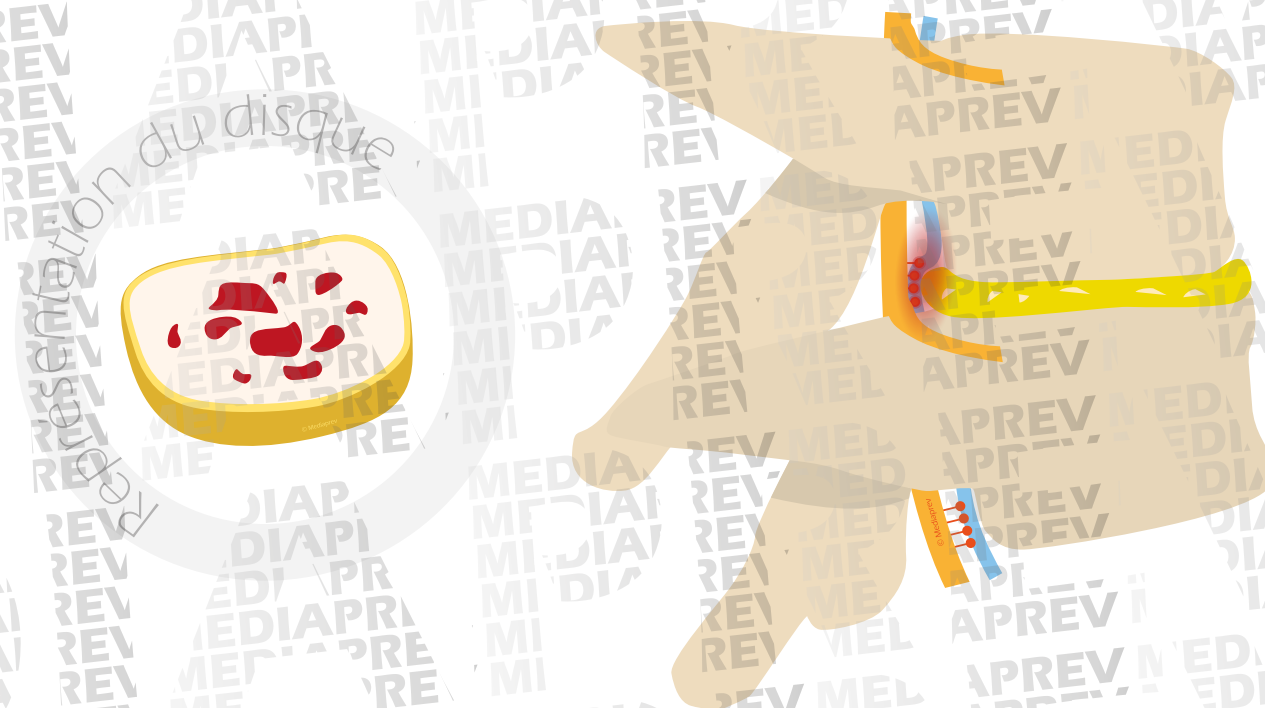
Le noyau peut alors former une saillie et venir **comprimer les nerfs** contigus (nerf sciatique, crural ou même la moelle épinière...).





LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

TASSEMENT VERTÉBRAL



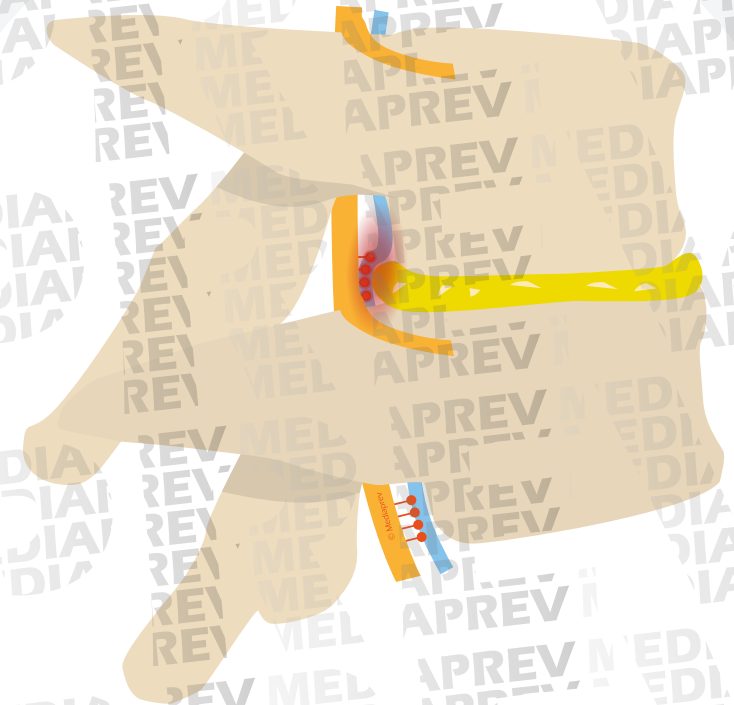
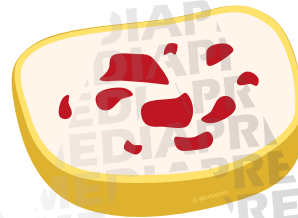


LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

TASSEMENT VERTÉBRAL

Il est généralement dû à un **choc violent**.

Compression du disque



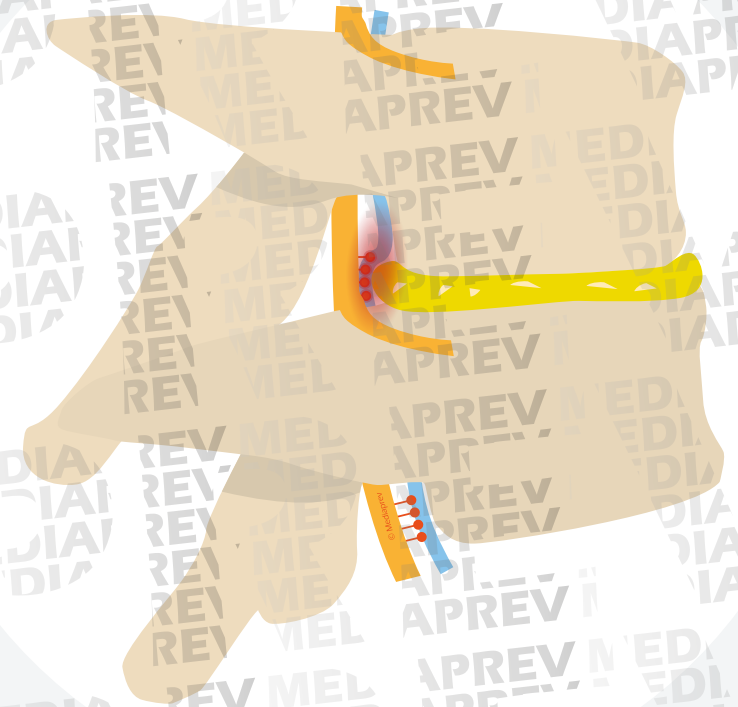
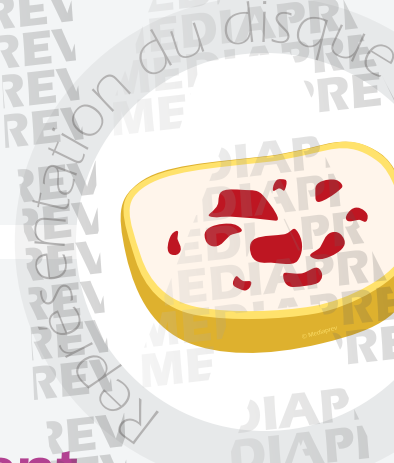


LES ATTEINTES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

TASSEMENT VERTÉBRAL

Il est généralement dû à un **choc violent**.

Cela entraîne un **éclatement** du noyau et rapproche les vertèbres.





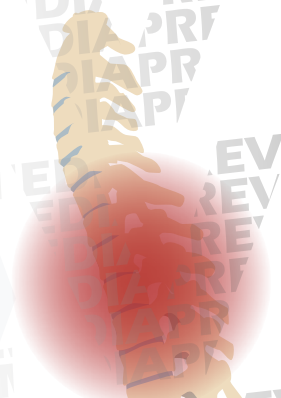
CES ATTEINTES SE CONCENTRENT ESSENTIELLEMENT SUR :





CES ATTEINTES SE CONCENTRENT ESSENTIELLEMENT SUR :

Région
cervico-thoracique





CES ATTEINTES SE CONCENTRENT ESSENTIELLEMENT SUR :

Région
cervico-thoracique

Zone mobile est **très souvent sollicitée** (mouvement de la tête, maintien de postures...).



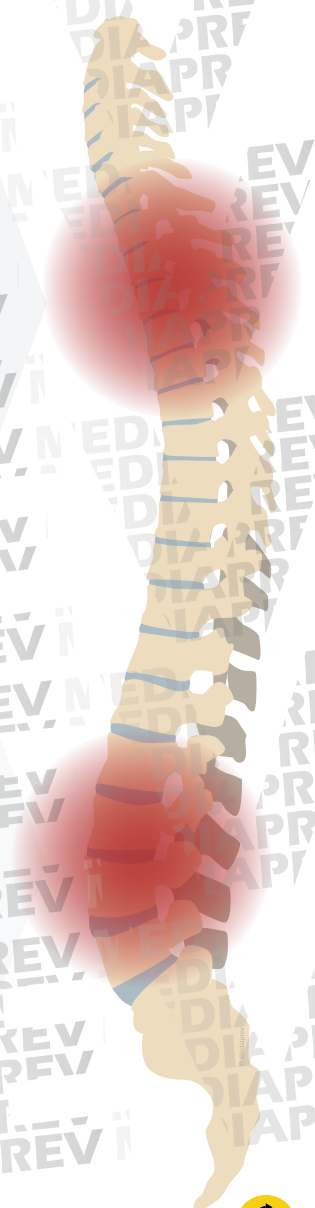


CES ATTEINTES SE CONCENTRENT ESSENTIELLEMENT SUR :

Région
cervico-thoracique

Zone mobile est **très souvent sollicitée** (mouvement de la tête, maintien de postures...).

Région
lombo-sacrée





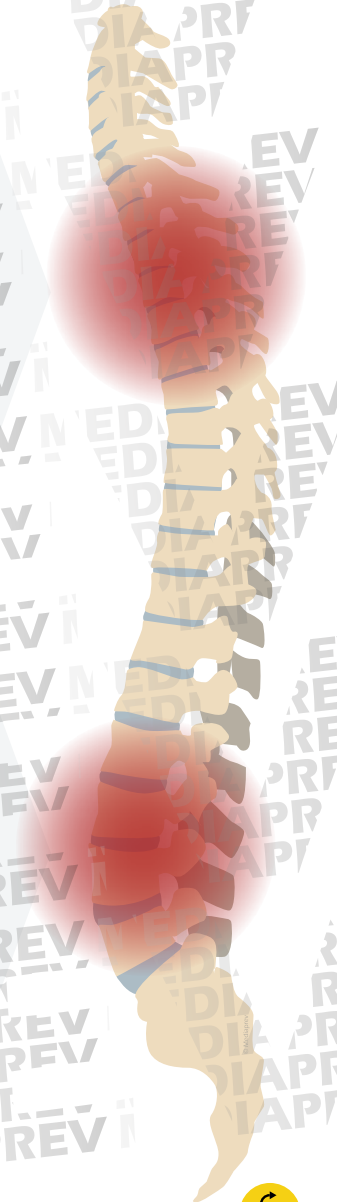
CES ATTEINTES SE CONCENTRENT ESSENTIELLEMENT SUR :

Région
cervico-thoracique

Zone mobile est **très souvent sollicitée** (mouvement de la tête, maintien de postures...).

Région
lombo-sacrée

Les mouvements de flexion, d'extension, de rotation, d'inclinaison viennent solliciter davantage cette zone qui **supporte la totalité du poids** du tronc.





LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE



LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

Plusieurs facteurs
peuvent engendrer
une **déformation
permanente** de la
colonne vertébrale.



LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

On peut notamment distinguer :



LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

On peut notamment distinguer :

Une
malformation



LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

On peut notamment distinguer :

Une
malformation

Une
croissance
défectueuse



LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

On peut notamment distinguer :

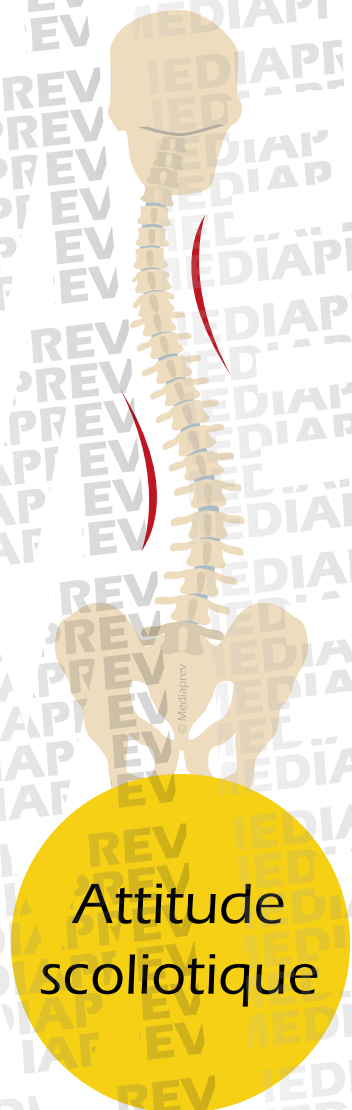
Une
malformation

Une
croissance
défectueuse

Un maintien
prolongé
d'attitudes
contraignantes

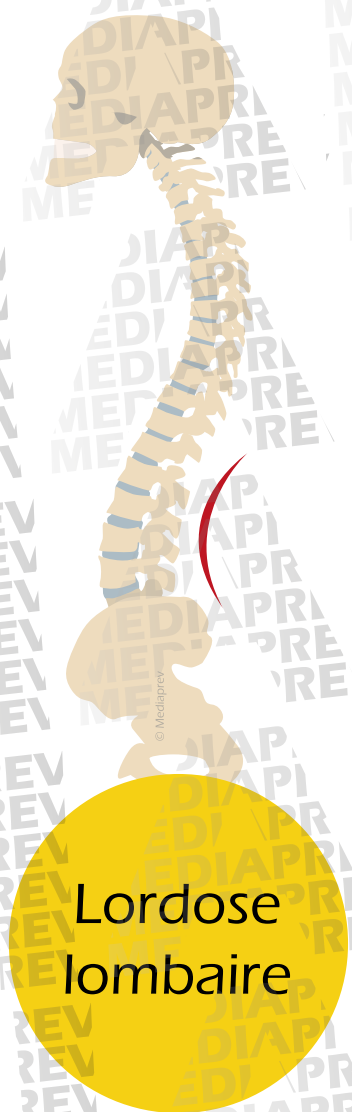
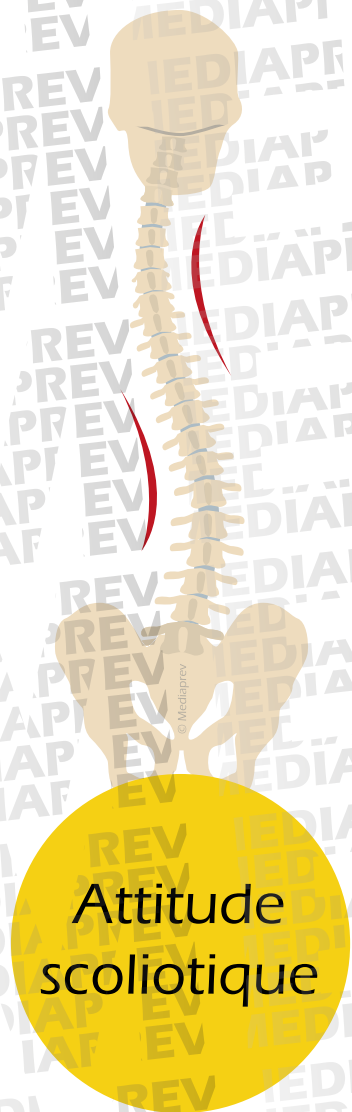


LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE



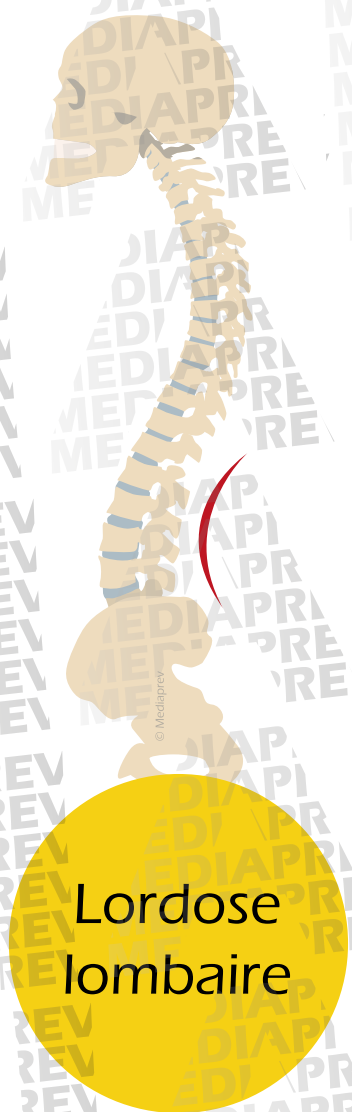
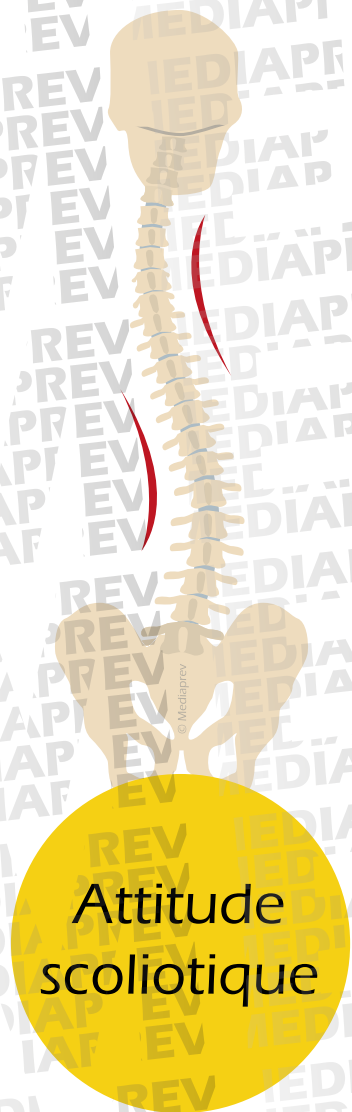


LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE





LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE



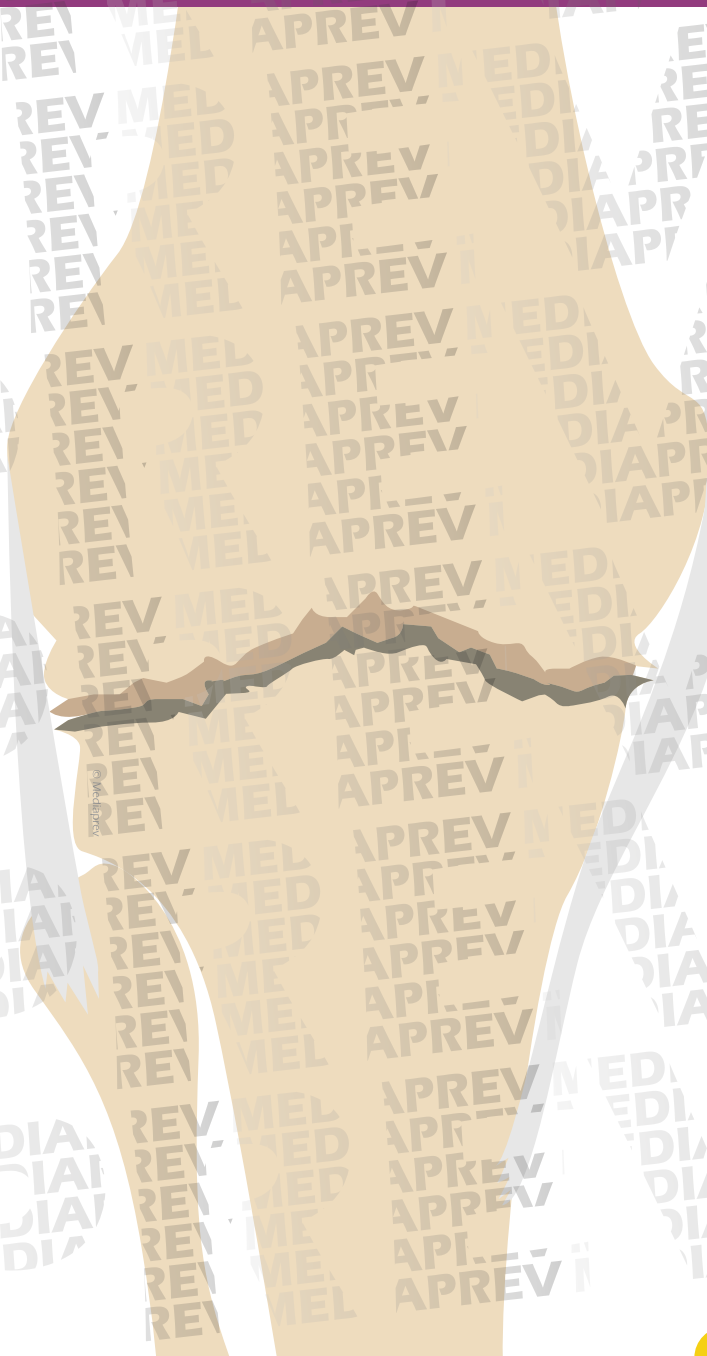


LES DÉFORMATIONS PERMANENTES DE LA COLONNE

Ces déformations permanentes accentuent les **risques de lésion** de la colonne vertébrale.



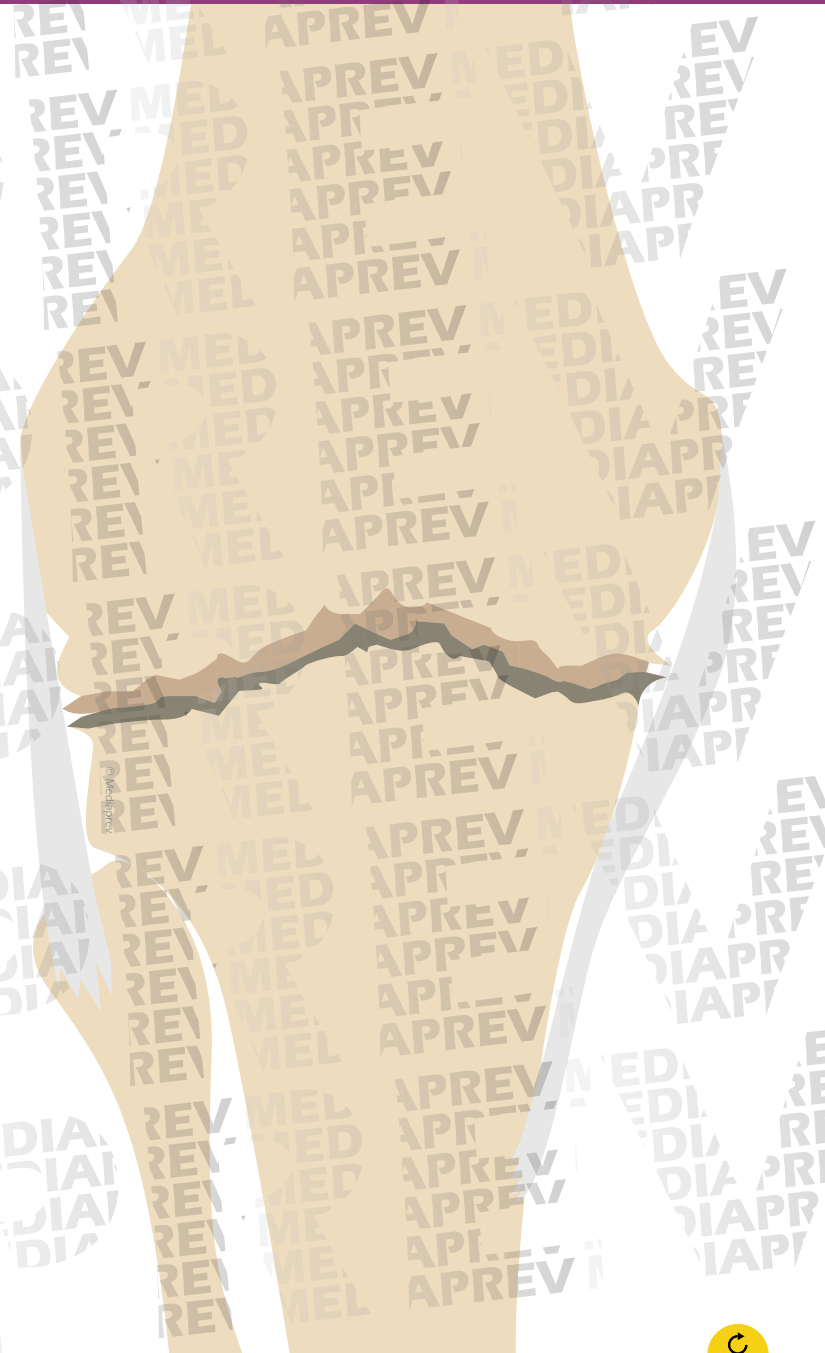
QU'EST-CE QUE L'ARTHROSE ?





QU'EST-CE QUE L'ARTHROSE ?

Lésion dégénérative des articulations qui a principalement pour effet la destruction des cartilages articulaires et la prolifération de tissus osseux (ostéophytes...).





QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHROSE ?



QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHROSE ?

Elle est essentiellement **provoquée** par :



QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHROSE ?

Elle est essentiellement **provoquée** par :

Des
**contraintes
physiques**
importantes
(surcharge...)



QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHROSE ?

Elle est essentiellement **provoquée** par :

Des
**contraintes
physiques**
importantes
(surcharge...)

Une
dégénérescence
du cartilage
(vieillesse...)



QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHROSE ?

Elle est essentiellement **provoquée** par :

Des
**contraintes
physiques**
importantes
(surcharge...)

Une
dégénérescence
du cartilage
(vieillessement...)

L'association
des deux
phénomènes



QU'EST-CE QUE L'ARTHRITE ?





QU'EST-CE QUE L'ARTHRITE ?

Inflammation de la synoviale qui provoque peu à peu la destruction du cartilage et des extrémités osseuses.





QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHRITE ?



QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHRITE ?

L'arthrite
peut apparaître à la
suite d'un **traumatisme**
ou être **d'origine virale**
ou **microbienne**.



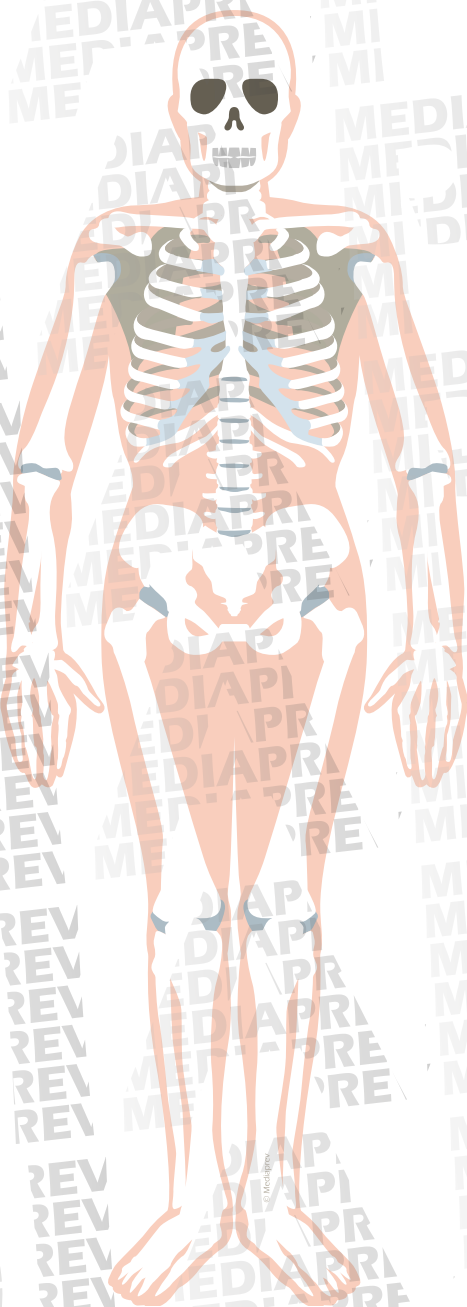
QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER L'ARTHRITE ?

L'arthrite peut apparaître à la suite d'un **traumatisme** ou être **d'origine virale ou microbienne**.

D'autres causes peuvent également provoquer sa survenue (maladie auto-immune...).



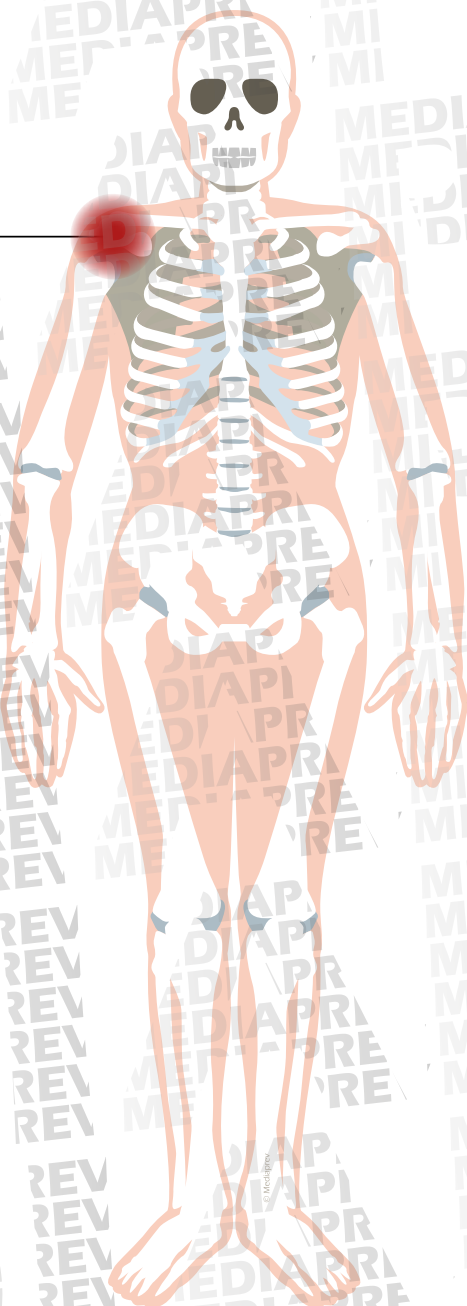
Panorama
des **atteintes** les
plus courantes.





Tendinopathie de la coiffe
des rotateurs (tendinite)

Bursite sous-acromiale



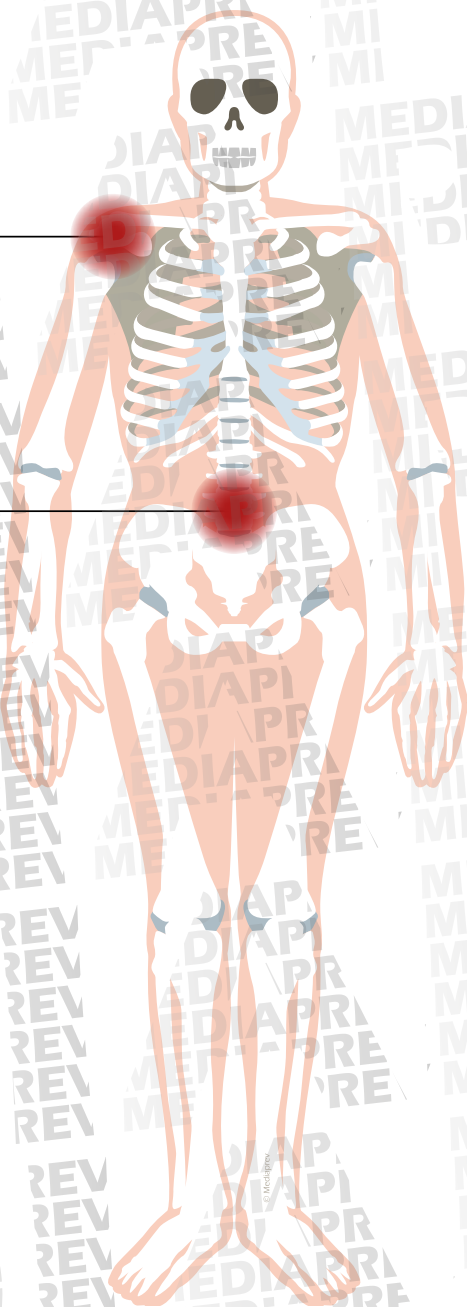


Tendinopathie de la coiffe
des rotateurs (tendinite)

Bursite sous-acromiale

Lombalgie

Dorsalgie





Tendinopathie de la coiffe
des rotateurs (tendinite)

Bursite sous-acromiale

Lombalgie

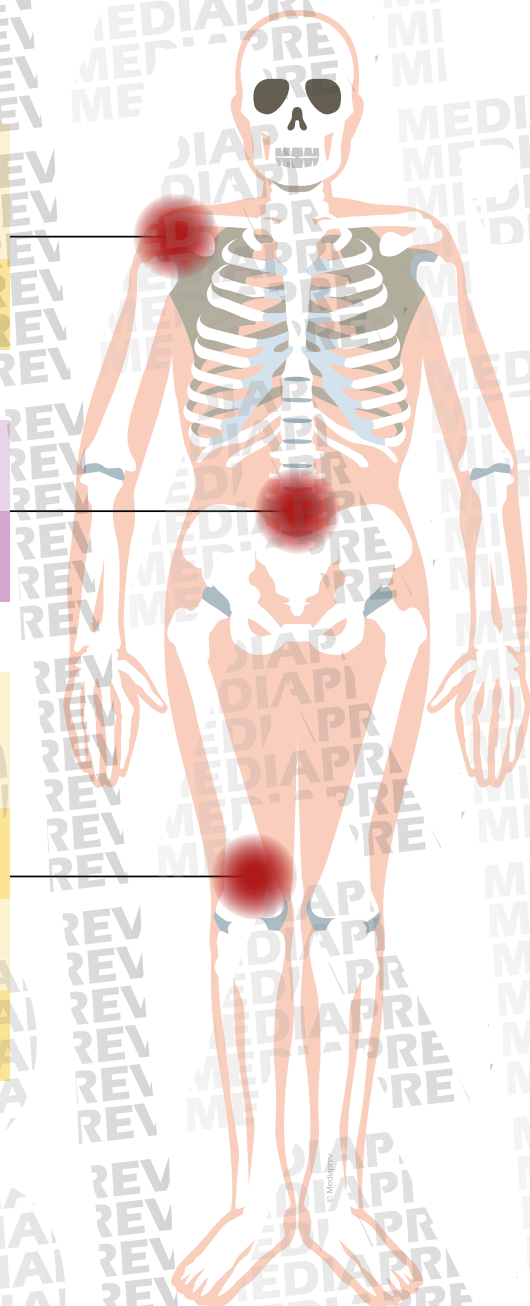
Dorsalgie

Syndrome de compression
du nerf sciatique (poplite externe)

Hygroma des bourses séreuses

Tendinite rotulienne

Tendinite de la patte d'oie





Tendinopathie de la coiffe
des rotateurs (tendinite)

Bursite sous-acromiale

Lombalgie

Dorsalgie

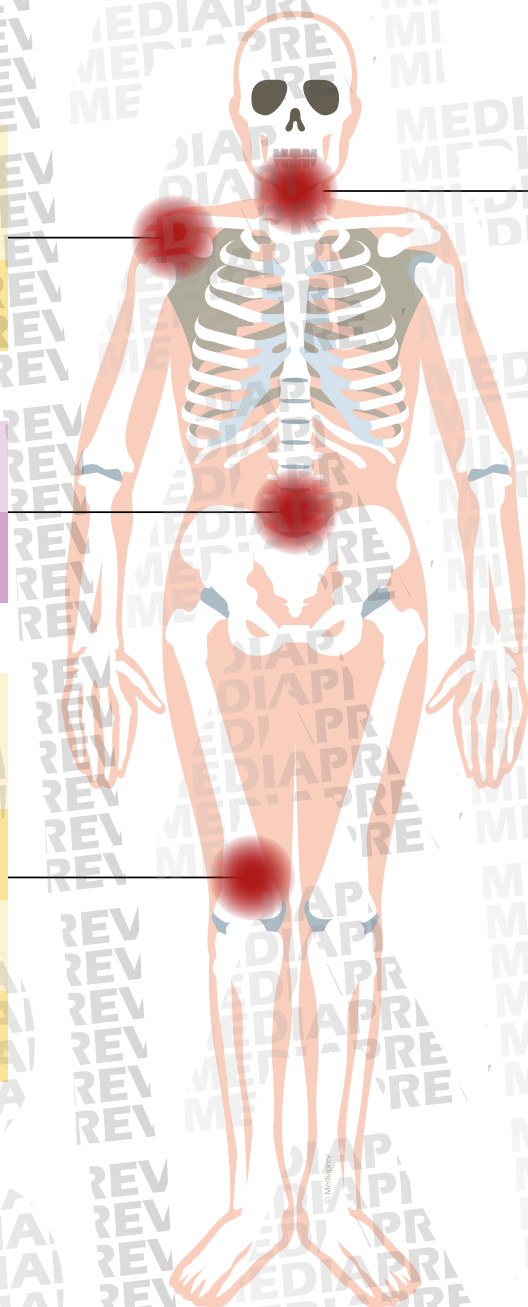
Syndrôme de compression
du nerf sciatique (poplite externe)

Hygroma des bourses séreuses

Tendinite rotulienne

Tendinite de la patte d'oie

Cervicalgie





Tendinopathie de la coiffe
des rotateurs (tendinite)

Bursite sous-acromiale

Lombalgie

Dorsalgie

Syndrome de compression
du nerf sciatique (poplite externe)

Hygroma des bourses séreuses

Tendinite rotulienne

Tendinite de la patte d'oie

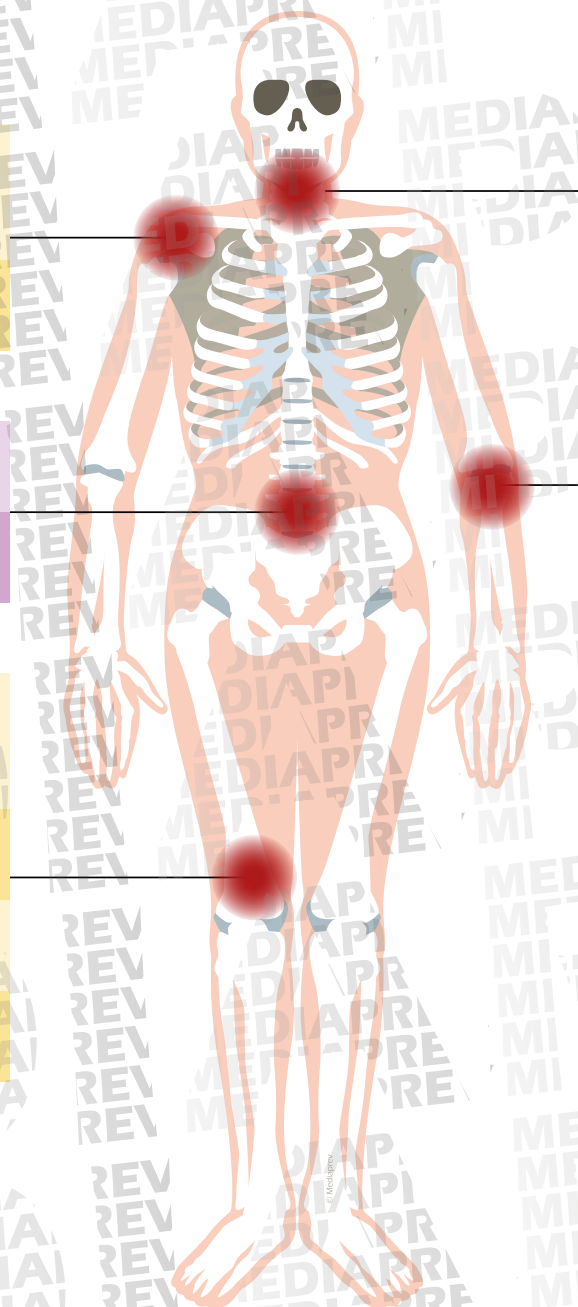
Cervicalgie

Épicondylite

Epitrochléite

Hygroma des bourses séreuses

Syndrome de compression
du nerf cubital





Tendinopathie de la coiffe
des rotateurs (tendinite)

Bursite sous-acromiale

Lombalgie

Dorsalgie

Syndrome de compression
du nerf sciatique (poplite externe)

Hygroma des bourses séreuses

Tendinite rotulienne

Tendinite de la patte d'oie

Cervicalgie

Épicondylite

Epitrochléite

Hygroma des bourses séreuses

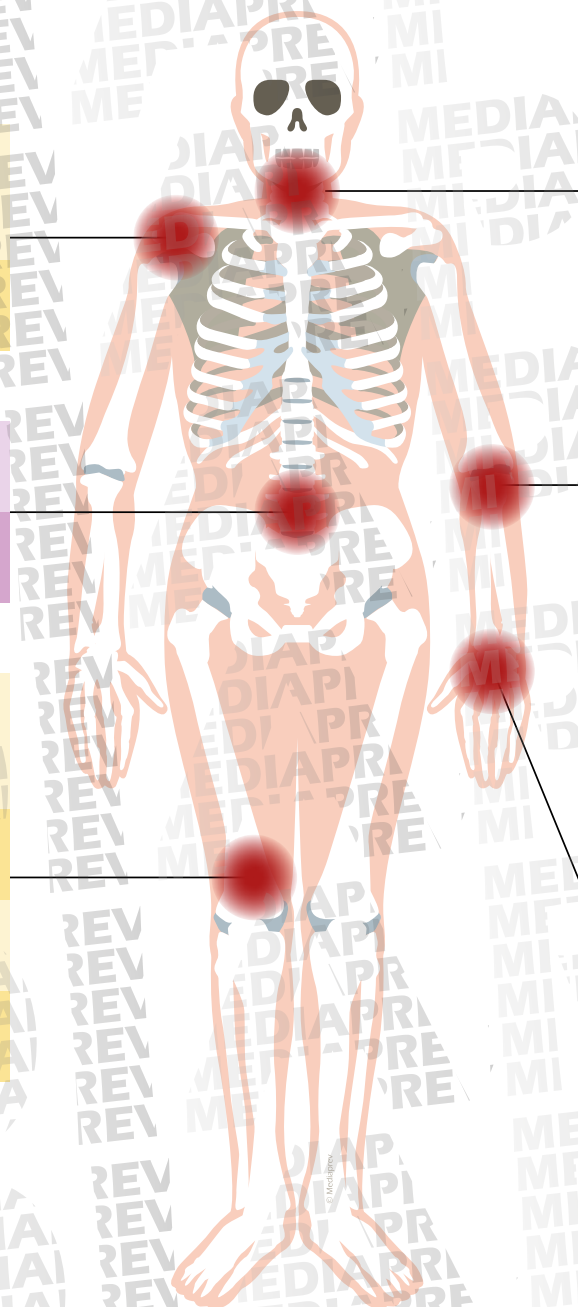
Syndrome de compression
du nerf cubital

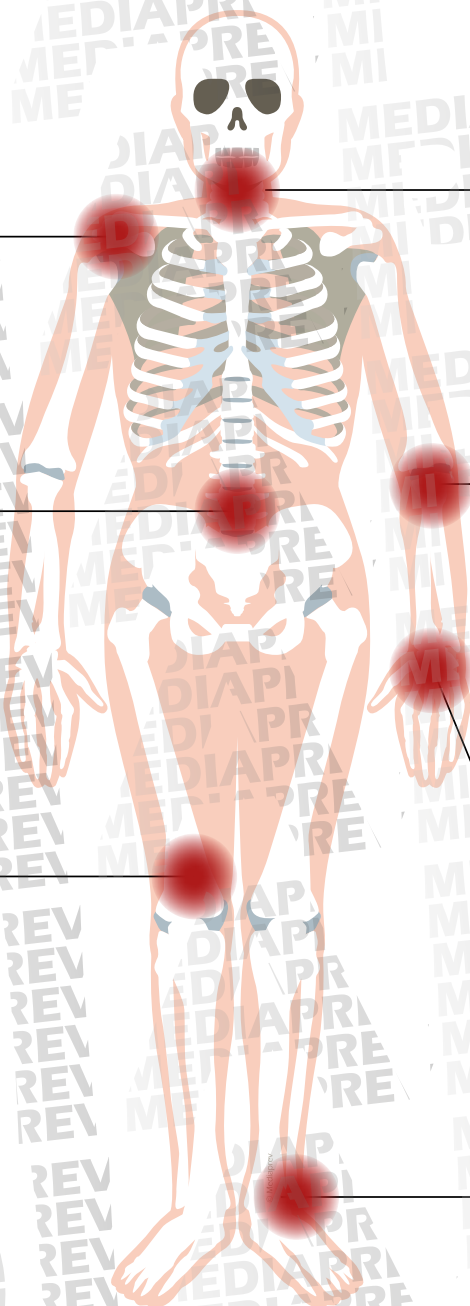
Syndrome du canal carpien

Tendinite

Ténosynovite

Syndrome de la loge de Guyon





Tendinopathie de la coiffe
des rotateurs (tendinite)

Bursite sous-acromiale

Lombalgie

Dorsalgie

Syndrome de compression
du nerf sciatique (poplite externe)

Hygroma des bourses séreuses

Tendinite rotulienne

Tendinite de la patte d'oie

Cervicalgie

Épicondylite

Epitrochléite

Hygroma des bourses séreuses

Syndrome de compression
du nerf cubital

Syndrome du canal carpien

Tendinite

Ténosynovite

Syndrome de la loge de Guyon

Tendinite achilléenne



LES FACTEURS DE RISQUES



OBJECTIFS



OBJECTIFS



Identifier les différents facteurs de risques biomécaniques, psychosociaux et liés à l'environnement.



QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?



QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?



Facteurs
individuels



QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?



Facteurs
individuels



Facteurs
psychosociaux



QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs
individuels

Facteurs
psychosociaux

Facteurs
environnementaux



QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs
individuels

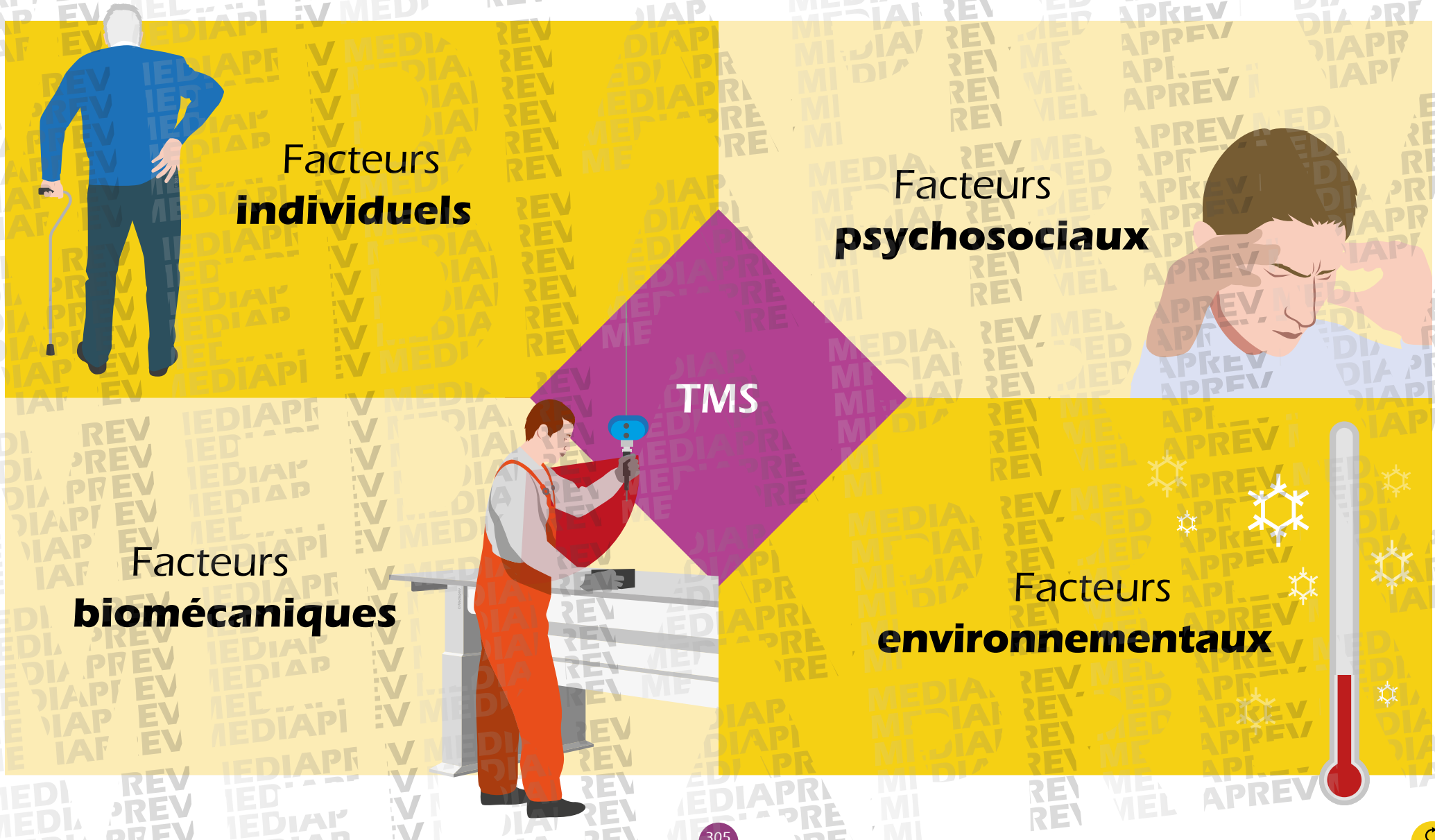
Facteurs
psychosociaux

Facteurs
biomécaniques

Facteurs
environnementaux



QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?





QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs biomécaniques

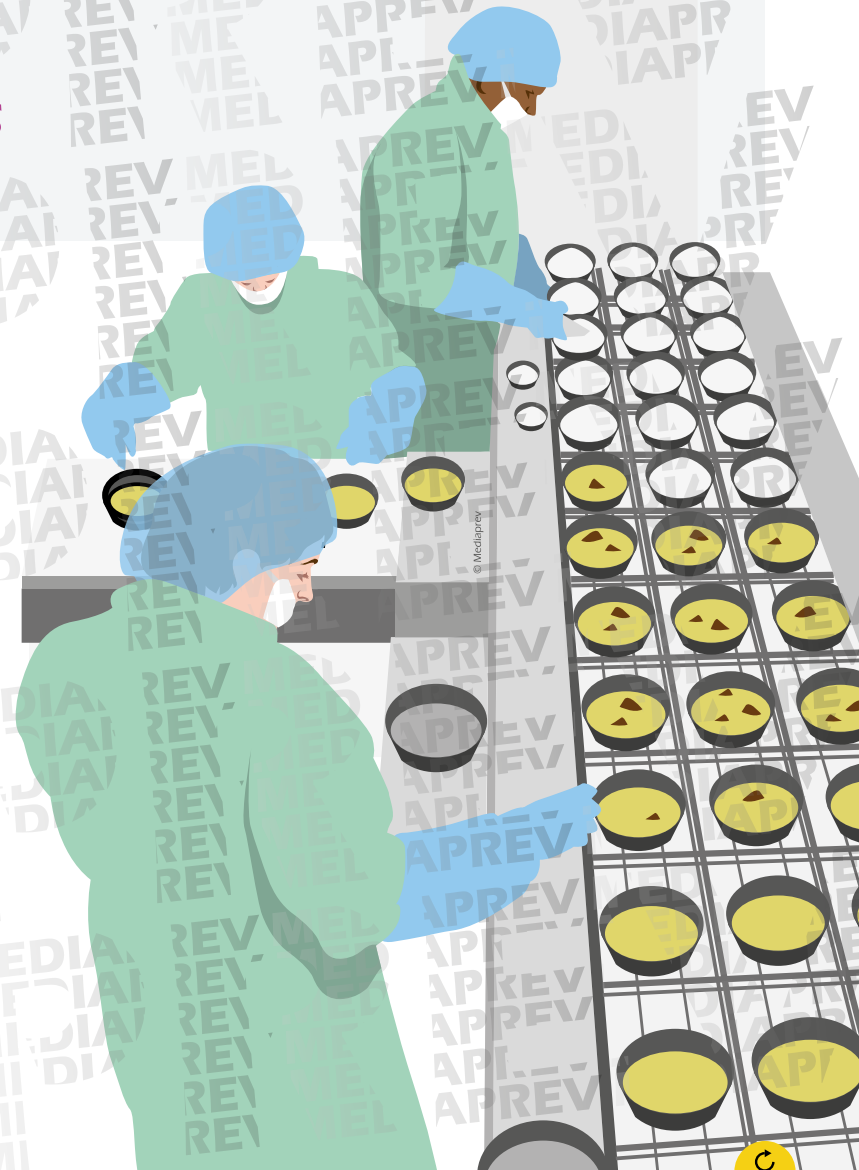




QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

**Facteurs
biomécaniques**

Efforts excessifs





QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

**Facteurs
biomécaniques**

Efforts excessifs

**Répétitivité
des gestes**





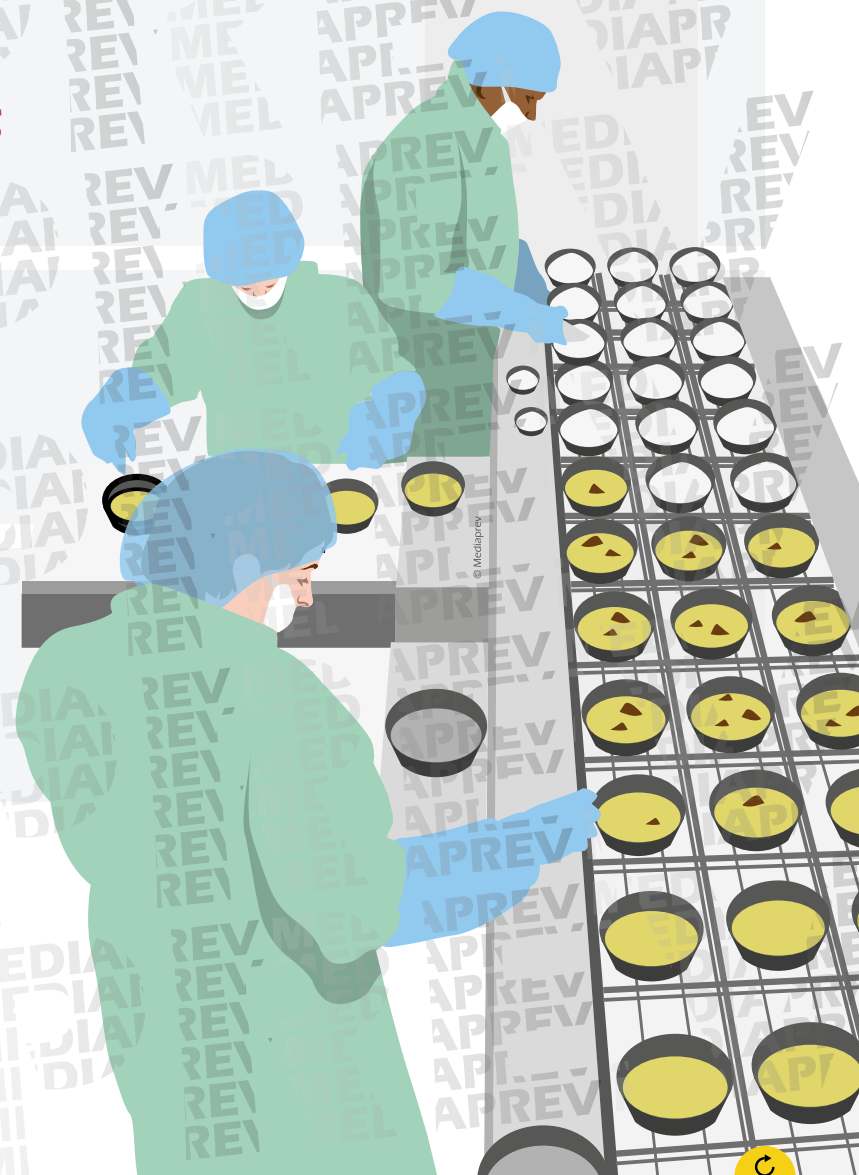
QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

**Facteurs
biomécaniques**

Efforts excessifs

**Répétitivité
des gestes**

**Amplitudes
articulaires**





QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

**Facteurs
biomécaniques**

Efforts excessifs

**Répétitivité
des gestes**

**Amplitudes
articulaires**

**Travail statique
maintenu...**





QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Facteurs environnementaux





QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Température
(froid/chaud)

Facteurs
environnementaux





QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

**Facteurs
environnementaux**

Température
(froid/chaud)

Vibrations





QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

**Facteurs
environnementaux**

Température
(froid/chaud)

Vibrations

Éclairage





QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

**Facteurs
psychosociaux**





QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

**Facteurs
psychosociaux**

Violence interne (harcèlement...)





QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

**Facteurs
psychosociaux**

Violence interne (harcèlement...)

État de **stress**





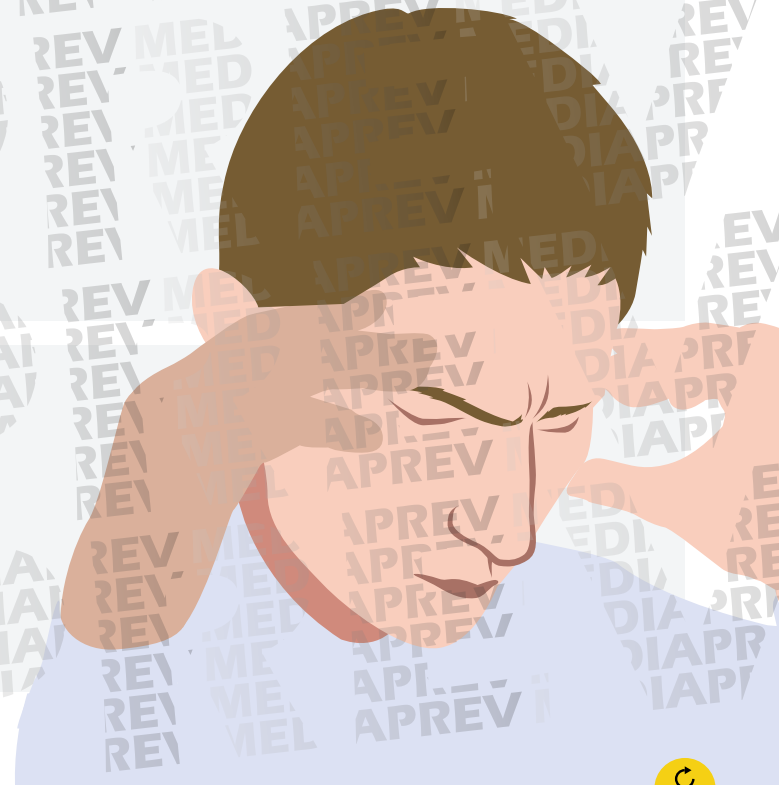
QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

**Facteurs
psychosociaux**

Violence interne (harcèlement...)

État de **stress**

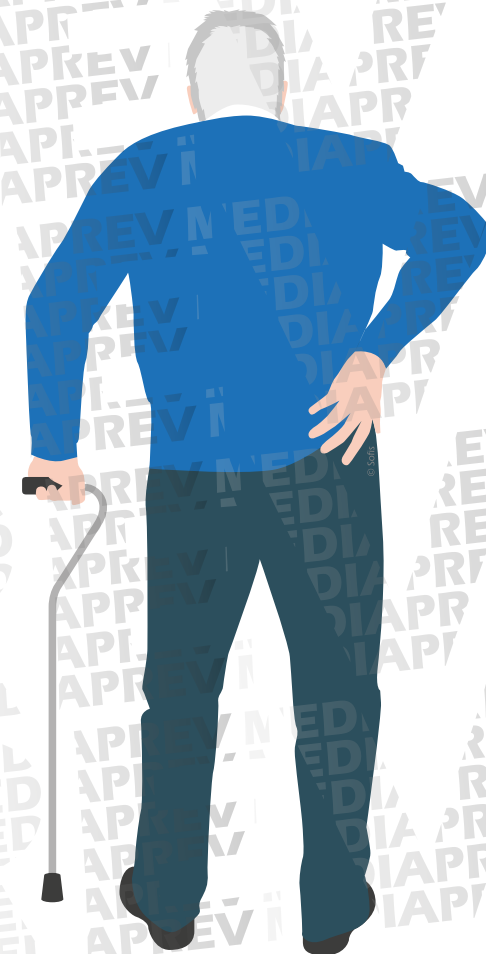
Violence externe
(agression verbale,
physique...)





QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Caractéristiques individuelles





QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Antécédents **médicaux**
(fracture du poignet, diabète...)

Caractéristiques
individuelles





QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Caractéristiques individuelles

Antécédents **médicaux**
(fracture du poignet, diabète...)

Variabilités **interindividuelles**
(stratégie gestuelle...)





QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Caractéristiques individuelles

Antécédents **médicaux**
(fracture du poignet, diabète...)

Variabilités **interindividuelles**
(stratégie gestuelle...)

Genre (homme, femme...)





QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER L'APPARITION DE TMS ?

Caractéristiques individuelles

Antécédents **médicaux**
(fracture du poignet, diabète...)

Variabilités **interindividuelles**
(stratégie gestuelle...)

Genre (homme, femme...)

Âge...





LES AMPLITUDES ARTICULAIRES



LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

Les articulations permettent une certaine **mobilité**.



LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

Les articulations permettent une certaine **mobilité**.

Celle-ci est cependant **limitée** dans l'espace.



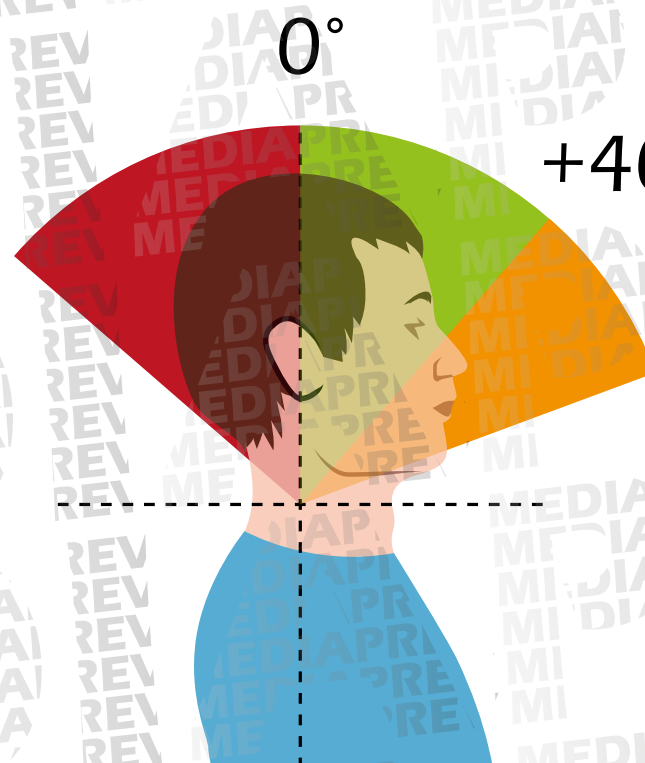
LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

LE COU (PLAN SAGITTAL)

Zone de mobilité articulaire **confortable**

Zone de mobilité articulaire **astreignante**

Zone de mobilité articulaire **dangereuse**



Flexion



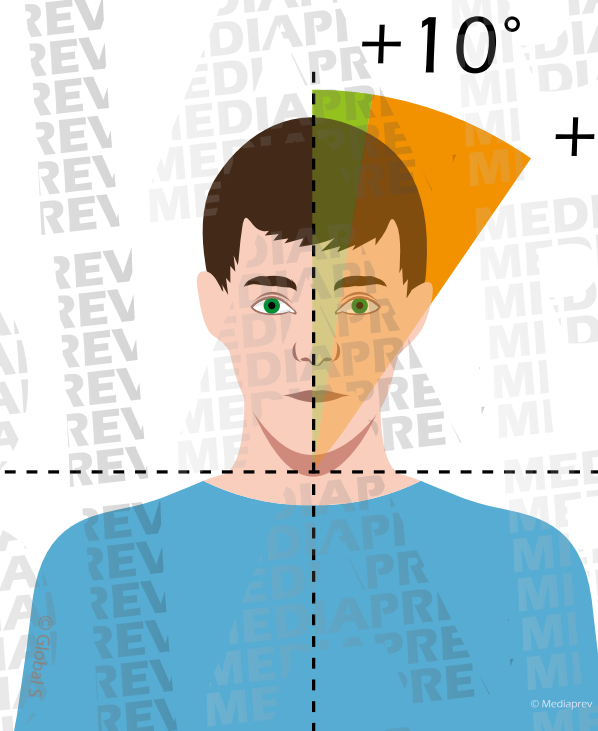
LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

LE COU (PLAN FRONTAL)

Zone de mobilité articulaire **confortable**

Zone de mobilité articulaire **astreignante**

Zone de mobilité articulaire **dangereuse**



Flexion latérale



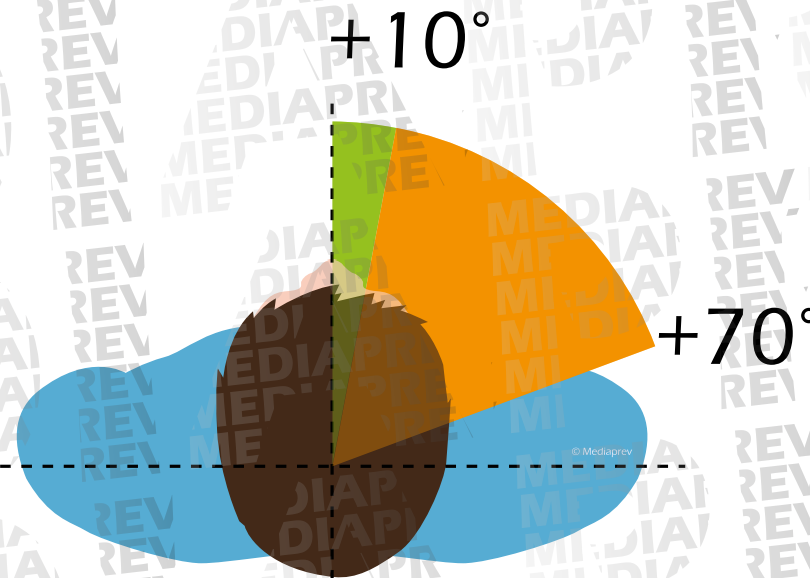
LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

LE COU (PLAN TRANSVERSAL)

Zone de mobilité articulaire **confortable**

Zone de mobilité articulaire **astreignante**

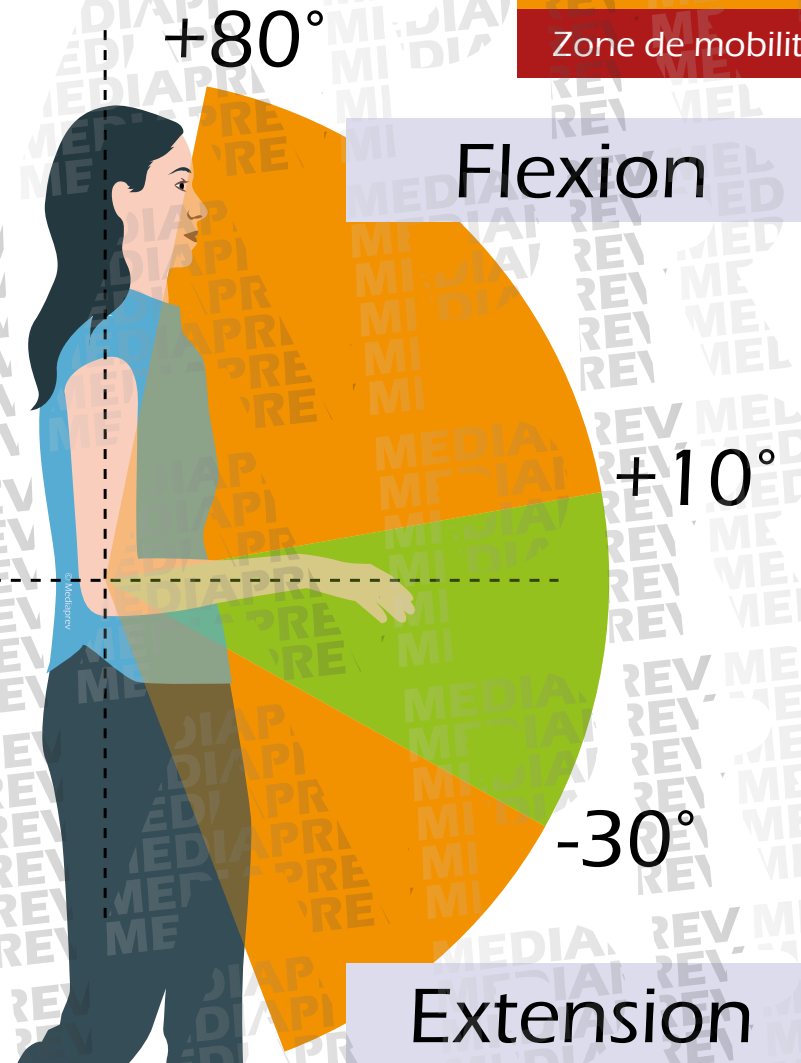
Zone de mobilité articulaire **dangereuse**



Rotation



LES AMPLITUDES ARTICULAIRES LE COUDE (PLAN SAGITTAL)



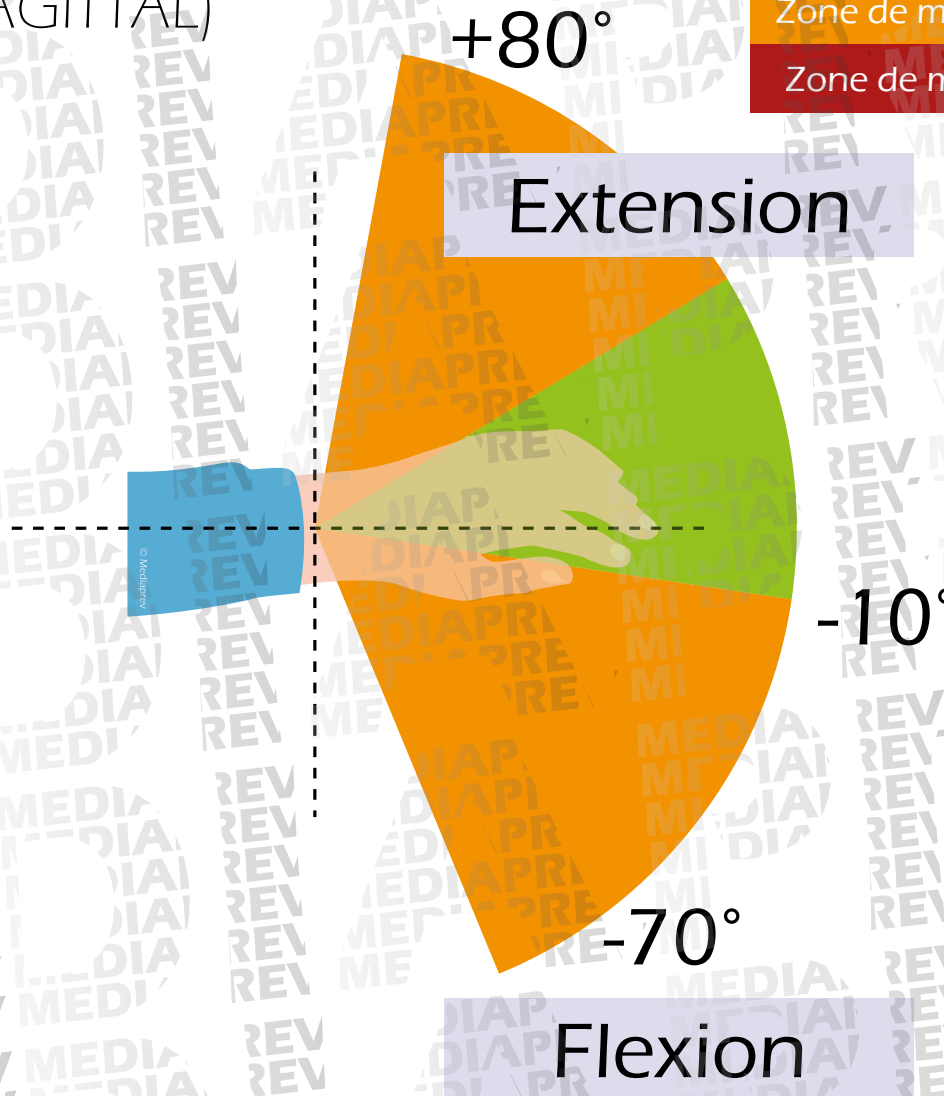
Zone de mobilité articulaire **confortable**

Zone de mobilité articulaire **astreignante**

Zone de mobilité articulaire **dangereuse**



LES AMPLITUDES ARTICULAIRES LE POIGNET (PLAN SAGITTAL)



Zone de mobilité articulaire **confortable**

Zone de mobilité articulaire **astreignante**

Zone de mobilité articulaire **dangereuse**

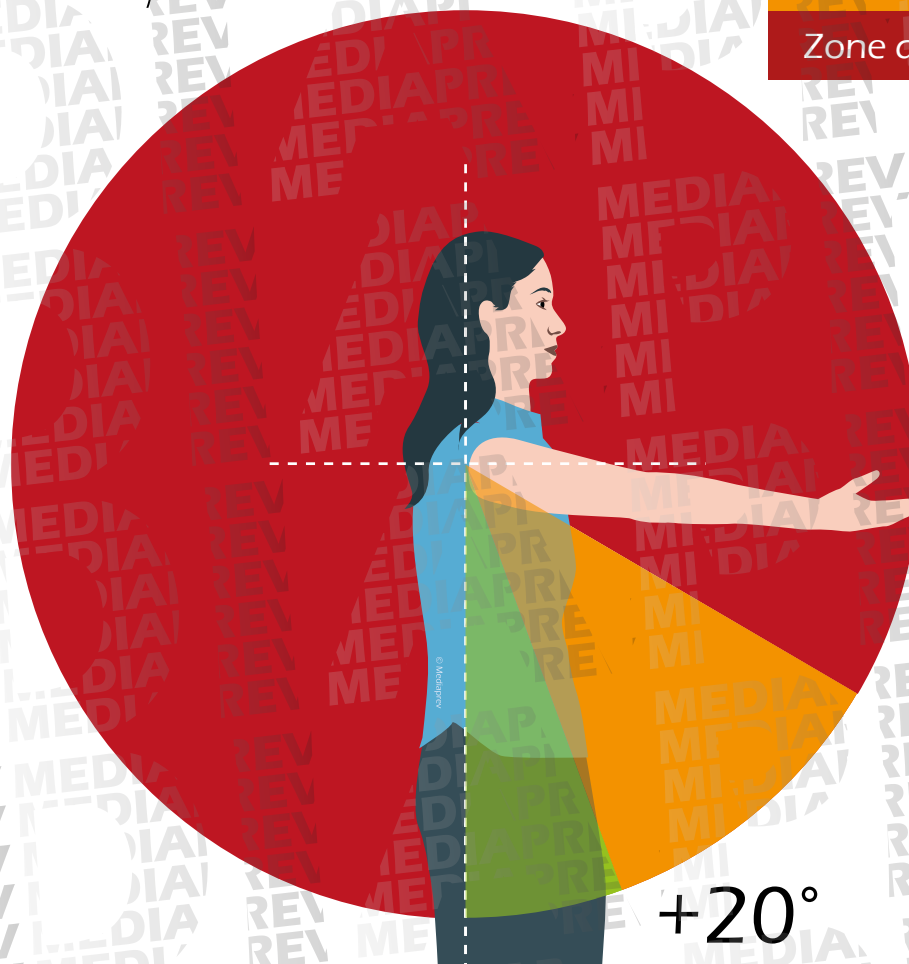


LES AMPLITUDES ARTICULAIRES L'ÉPAULE (PLAN SAGITTAL)

Zone de mobilité articulaire **confortable**

Zone de mobilité articulaire **astreignante**

Zone de mobilité articulaire **dangereuse**



+20°

Rétropulsion

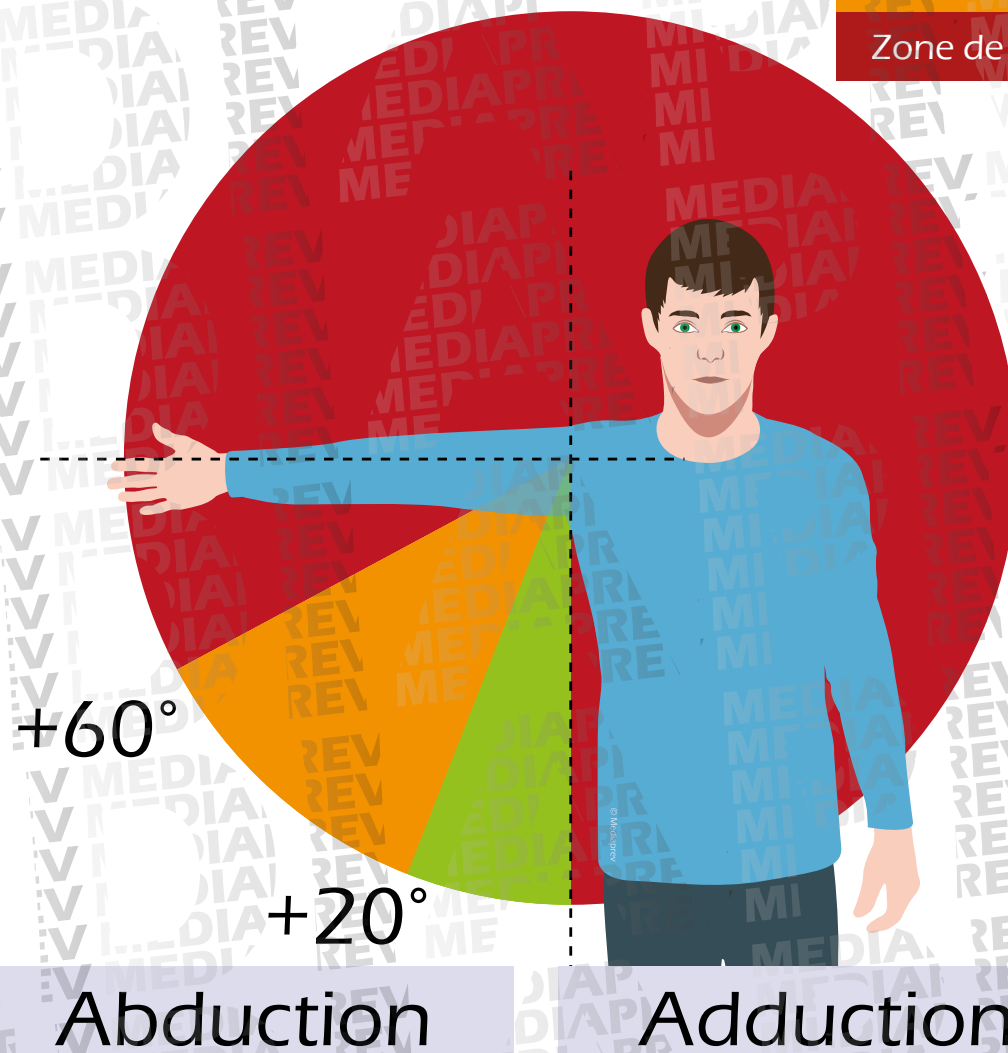
Antépulsion



LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

L'épaule

Plan frontal



Zone de mobilité articulaire **confortable**

Zone de mobilité articulaire **astreignante**

Zone de mobilité articulaire **dangereuse**



LES TMS ET LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX



LES TMS ET LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Le **Stress**
peut avoir de multiples
conséquences sur
notre organisme.





LES TMS ET LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Certaines d'entre elles **favorisent** l'apparition de TMS



LES TMS ET LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Certaines d'entre elles **favorisent** l'apparition de TMS

Augmentation
du tonus musculaire
(donc des contraintes).



LES TMS ET LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Certaines d'entre elles **favorisent** l'apparition de TMS

Augmentation
du tonus musculaire
(donc des contraintes).

Sécrétion
d'hormones dans
notre organisme



EXERCICE PRATIQUE

Décrire

Votre **activité** de travail.

Repérer

Vos **situations** à risques.





PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT



OBJECTIFS



OBJECTIFS



Appréhender la portée et les limites des principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort dans la manutention manuelle de charges inertes.



LES LIMITES DES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT



LES LIMITES DES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

La connaissance et l'application des **principes de sécurité physique et d'économie d'effort** permettent de préserver autant que possible notre capital santé.



LES LIMITES DES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

La connaissance et l'application des **principes de sécurité physique et d'économie d'effort** permettent de préserver autant que possible notre capital santé.

Ces principes s'appliquent lors de manutentions manuelles de **charges occasionnelles**.



LES LIMITES DES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

La connaissance et l'application des **principes de sécurité physique et d'économie d'effort** permettent de préserver autant que possible notre capital santé.

Ces principes s'appliquent lors de manutentions manuelles de **charges occasionnelles**.

La manutention manuelle de charges répétitive doit être évitée, **évaluée** (si l'on ne peut pas l'éviter) et **organisée** (aide mécanique, accessoires de préhension).



LES LIMITES DES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

La manutention manuelle est donc le **dernier recours**, lorsqu'il n'est pas possible d'éviter ou de réduire ces contraintes.



Principe N°1 **Évaluer** la charge et le trajet



Principe N°1 **Évaluer** la charge et le trajet

Avant de manutentionner une charge,
il est nécessaire :

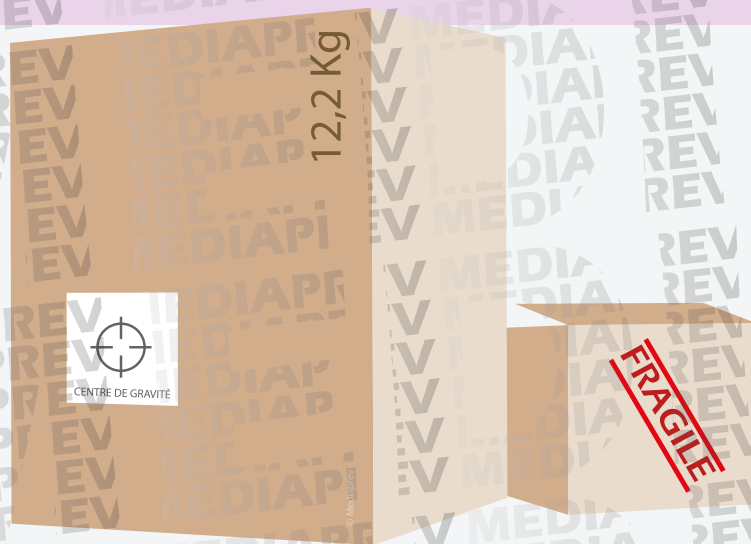


Principe N°1

Évaluer la charge et le trajet

Avant de manutentionner une charge,
il est nécessaire :

D'évaluer la charge
(prise, poids, fragilité, stabilité...)

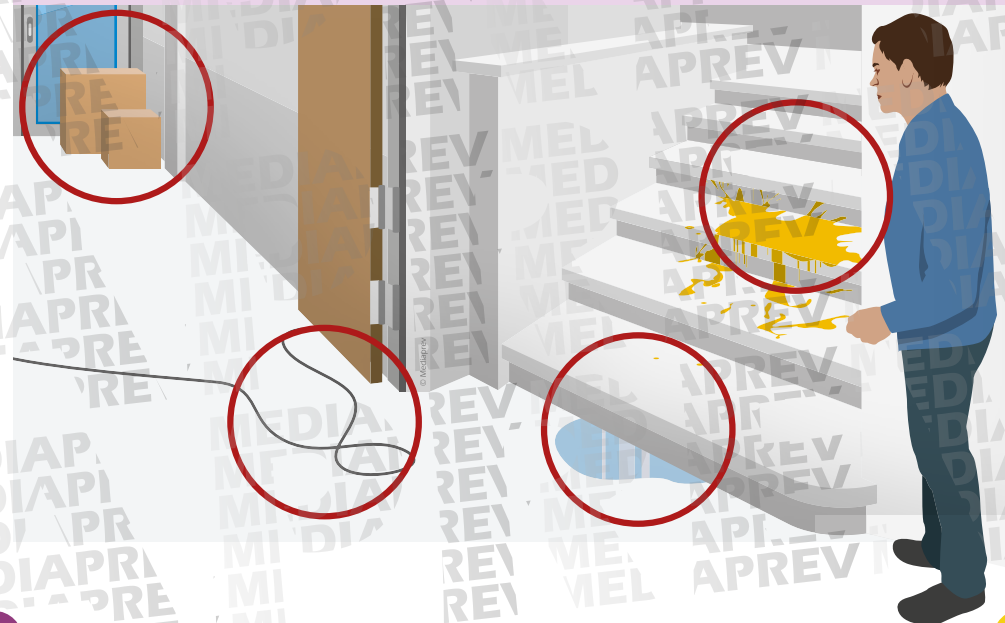
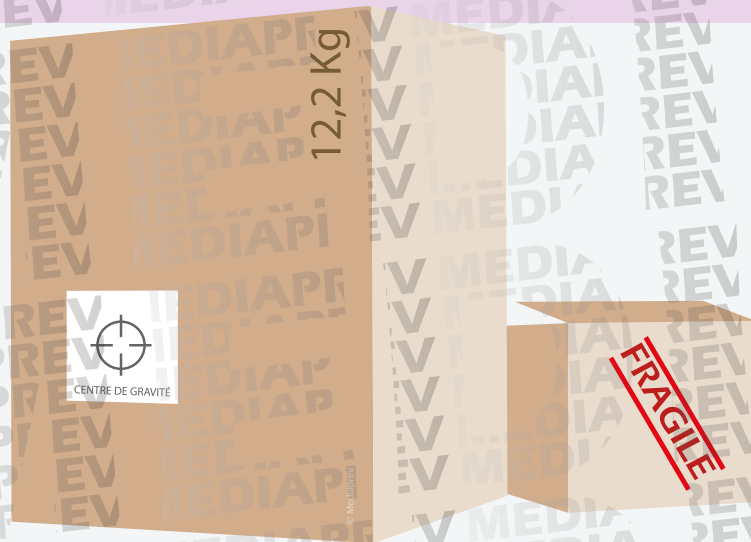


**Principe N°1****Évaluer** la charge et le trajet

Avant de manutentionner une charge,
il est nécessaire :

D'évaluer la charge
(prise, poids, fragilité, stabilité...)

De repérer le trajet à emprunter
(cheminement, obstacle, durée du
parcours...)





Principe N°2

Se rapprocher le plus possible de l'objet à manutentionner



Principe N°2

Se rapprocher le plus possible de l'objet à manutentionner

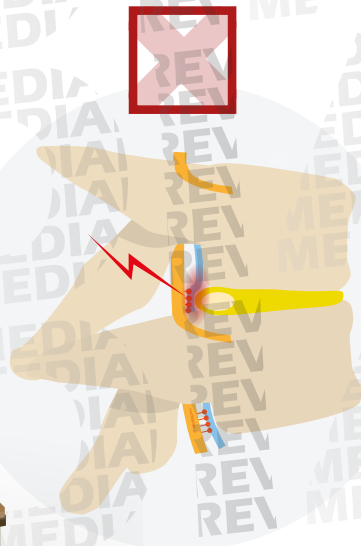
La charge doit être proche du corps afin de **limiter** la flexion du tronc.



Principe N°2

Se rapprocher le plus possible de l'objet à manutentionner

La charge doit être proche du corps afin de **limiter** la flexion du tronc.

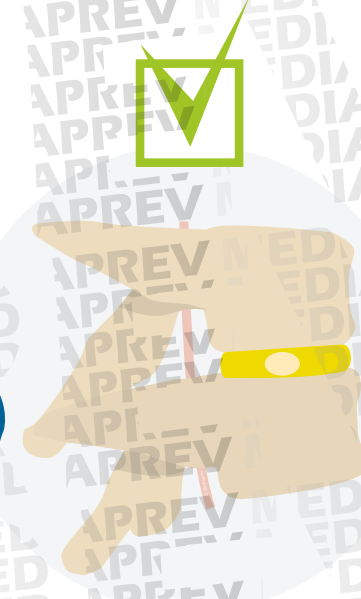
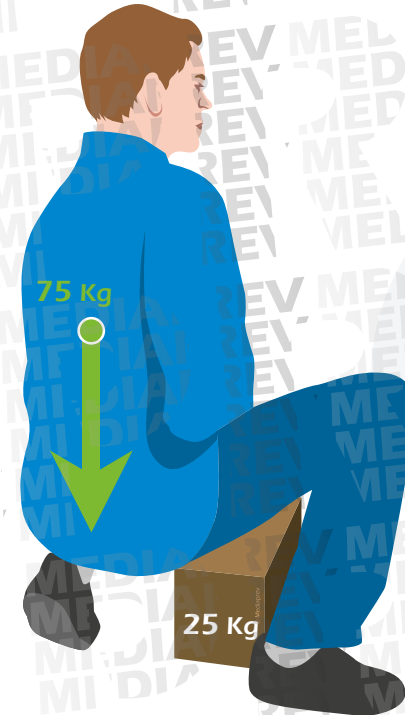
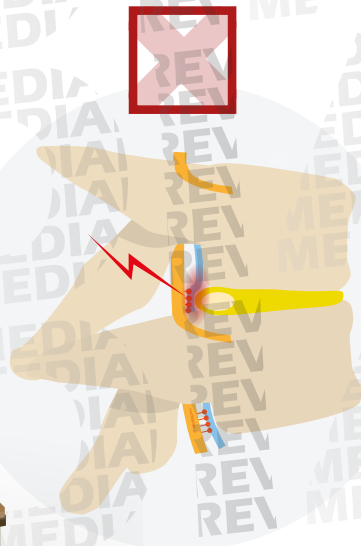




Principe N°2

Se rapprocher le plus possible de l'objet à manutentionner

La charge doit être proche du corps afin de **limiter** la flexion du tronc.





Principe N°3

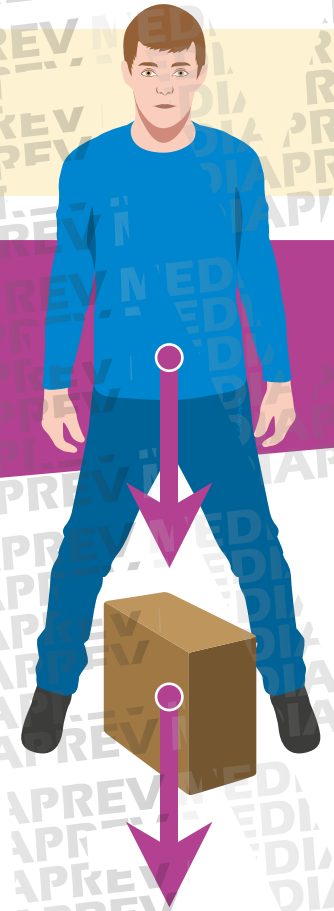
Assurer son **équilibre**



Principe N°3

Assurer son **équilibre**

Un **bon positionnement** permet donc d'obtenir une certaine stabilité.

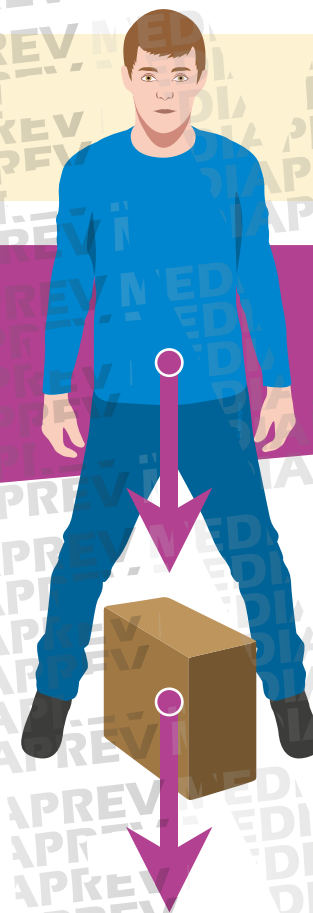




Principe N°3

Assurer son **équilibre**

Un **bon positionnement** permet donc d'obtenir une certaine stabilité.



Pour cela

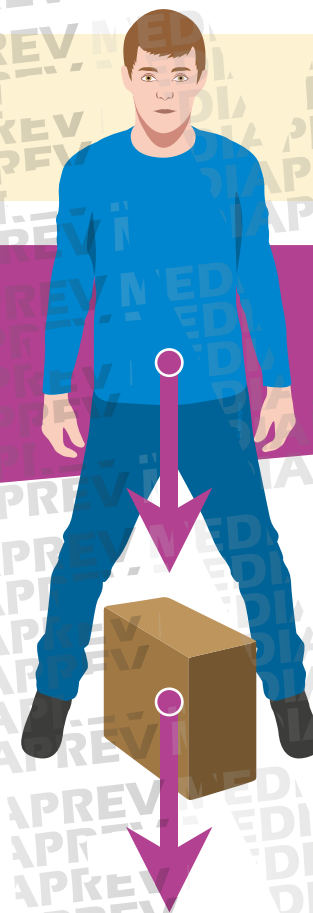




Principe N°3

Assurer son **équilibre**

Un **bon positionnement** permet donc d'obtenir une certaine stabilité.



Pour cela

1
Écarter les
pieds (largeur
du bassin)

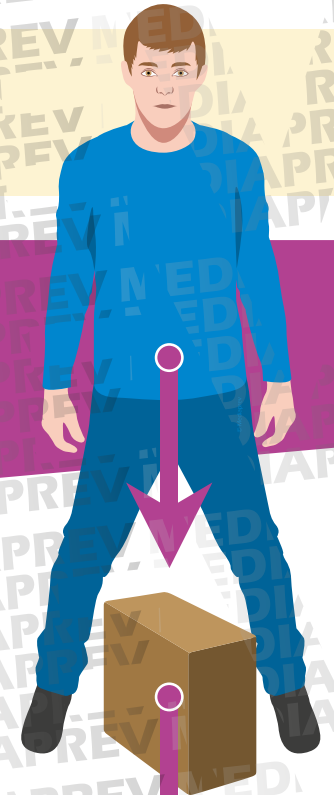




Principe N°3

Assurer son **équilibre**

Un **bon positionnement** permet donc d'obtenir une certaine stabilité.



Pour cela

1
Écarter les
pieds (largeur
du bassin)

2
Décaler
légèrement
les pieds
(avant-arrière)

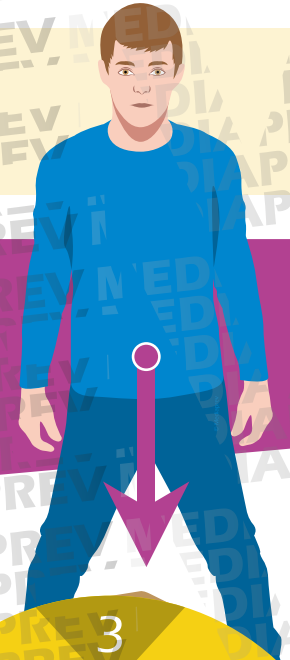




Principe N°3

Assurer son **équilibre**

Un **bon positionnement** permet donc d'obtenir une certaine stabilité.



Pour cela

1

Écarter les
pieds (largeur
du bassin)

2

Décaler
légèrement
les pieds
(avant-arrière)

3

Encadrer la
charge entre
les jambes





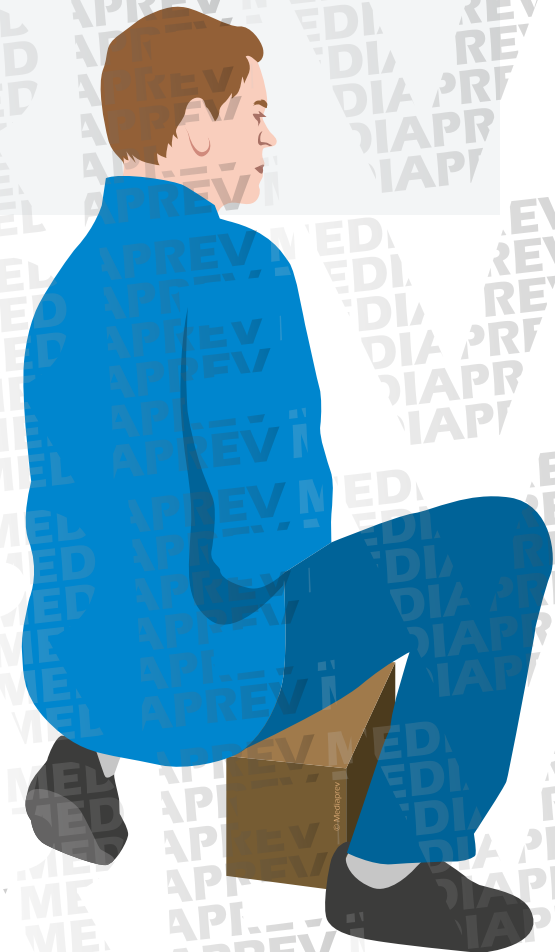
Principe N°4 **Fixer** la colonne vertébrale



Principe N°4

Fixer la colonne vertébrale

Pour limiter les atteintes de la colonne, il est nécessaire de la **fixer** lorsque l'on soulève une charge.





Principe N°4

Fixer la colonne vertébrale

Pour cela il faut :



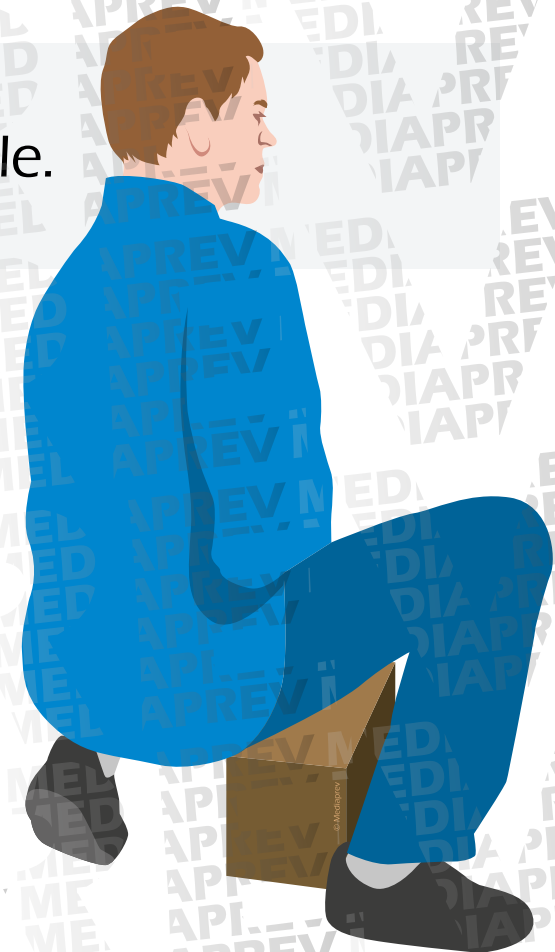


Principe N°4

Fixer la colonne vertébrale

Pour cela il faut :

Conserver les courbures naturelles de la colonne vertébrale.





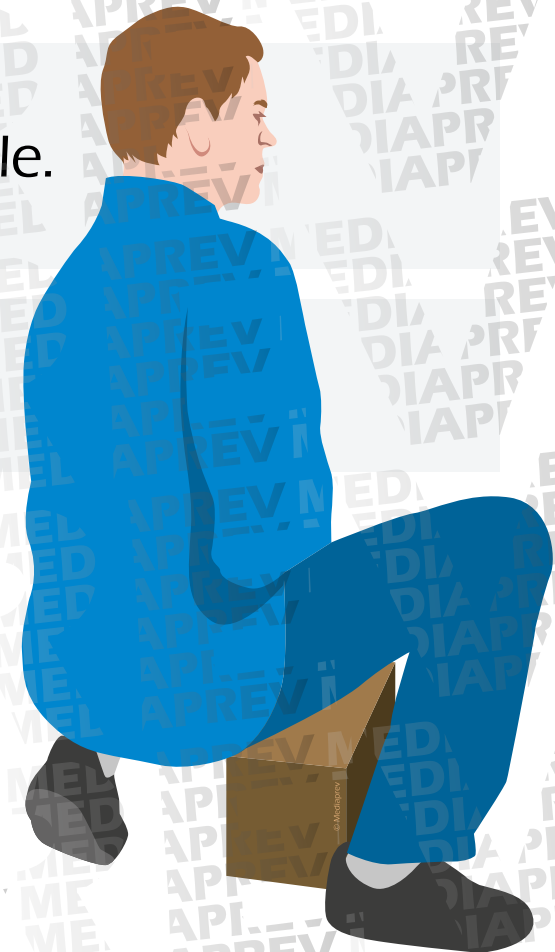
Principe N°4

Fixer la colonne vertébrale

Pour cela il faut :

Conserver les courbures naturelles de la colonne vertébrale.

Éviter les torsions au moment de l'effort.





Principe N°4

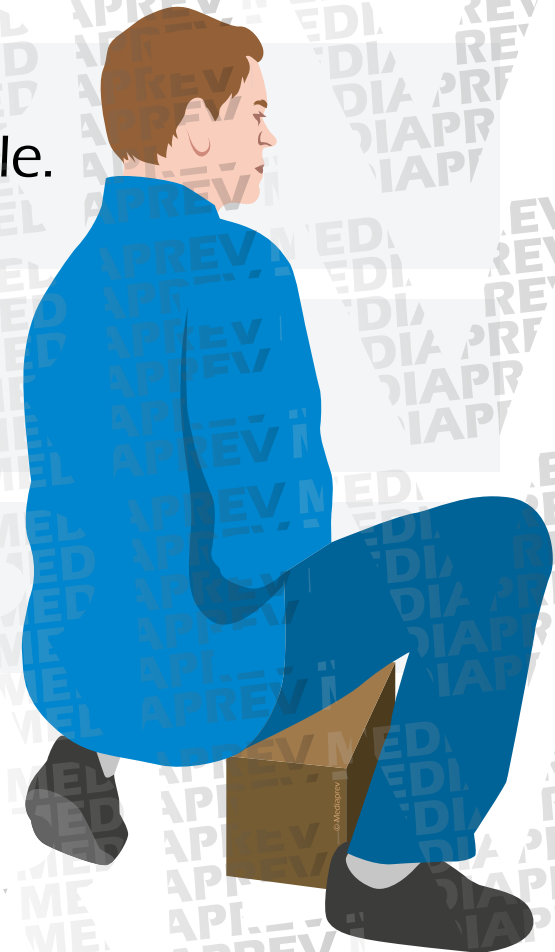
Fixer la colonne vertébrale

Pour cela il faut :

Conserver les courbures naturelles de la colonne vertébrale.

Éviter les torsions au moment de l'effort.

Conserver la tête droite.





Principe N°4

Fixer la colonne vertébrale

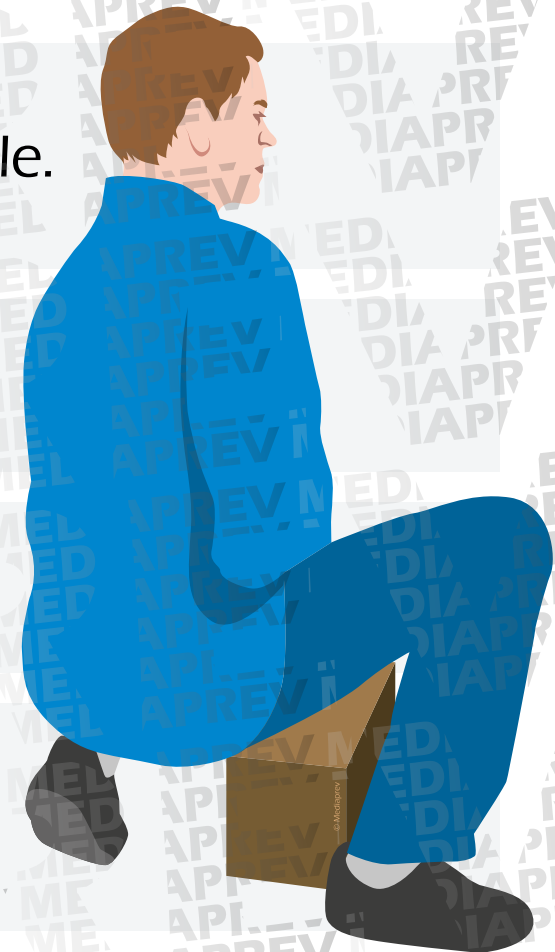
Pour cela il faut :

Conserver les courbures naturelles de la colonne vertébrale.

Éviter les torsions au moment de l'effort.

Conserver la tête droite.

Éviter les torsions lors des déplacements (se positionner dans le sens du départ avant de soulever la charge...).





Principe N°5

Utiliser la **force des jambes**



Principe N°5

Utiliser la **force des jambes**

Les **muscles des jambes** sont les muscles les plus puissants du corps humain.





Principe N°5

Utiliser la **force des jambes**

Les **muscles des jambes** sont les muscles les plus puissants du corps humain.

La **force des jambes** sera privilégiée autant que possible.





Principe N°5

Utiliser la **force des jambes**

Les **muscles des jambes** sont les muscles les plus puissants du corps humain.

La **force des jambes** sera privilégiée autant que possible.

Pour cela, il est nécessaire de **plier les jambes** (sans s'asseoir sur les talons).





Principe N°6

Assurer la prise des mains



Principe N°6 Assurer la prise des mains

Il est nécessaire de saisir l'objet avec la **base des doigts et la paume de la main** afin de réduire la fatigue et de garantir une meilleure sécurité.



Principe N°6

Assurer la prise des mains

Il est nécessaire de saisir l'objet avec la **base des doigts et la paume de la main** afin de réduire la fatigue et de garantir une meilleure sécurité.





Principe N°6

Assurer la prise des mains

Il est nécessaire de saisir l'objet avec la **base des doigts et la paume de la main** afin de réduire la fatigue et de garantir une meilleure sécurité.





Principe N°6

Assurer la prise des mains

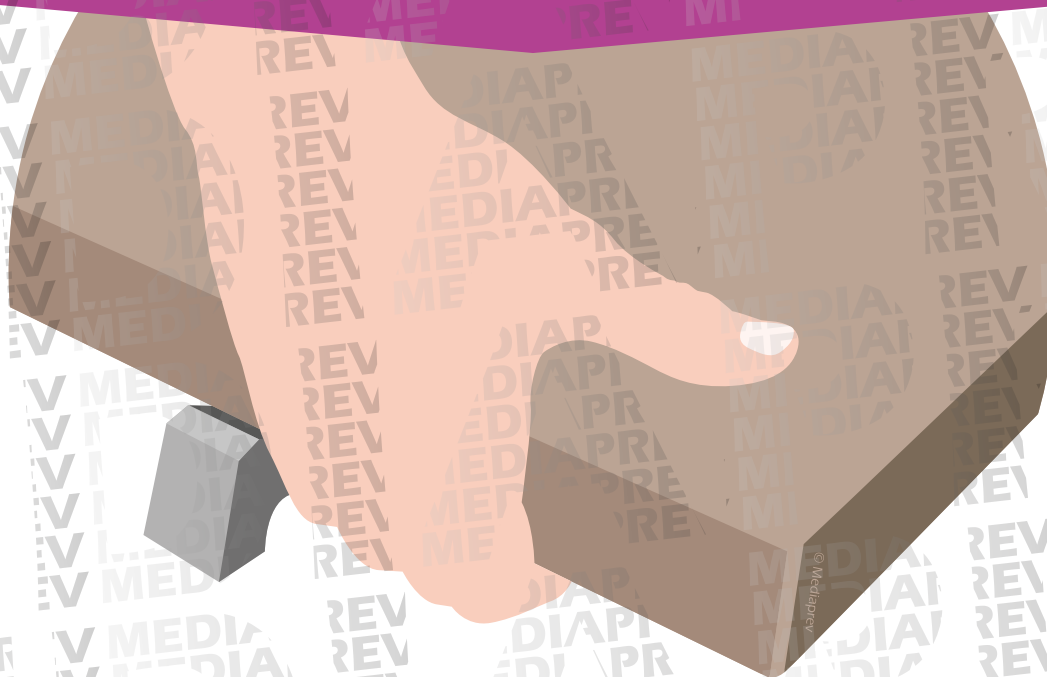
Il est nécessaire de saisir l'objet avec la **base des doigts et la paume de la main** afin de réduire la fatigue et de garantir une meilleure sécurité.





Principe N°6 Assurer la prise des mains

L'organisation du travail permet également de faciliter la prise de l'objet (ex. placer une cale avant de déposer un objet facilite sa reprise...).





Principe N°7

Travailler de préférence avec les bras en **traction simple**



Principe N°7

Travailler de préférence avec les bras en **traction simple**

Afin de limiter la fatigue occasionnée sur les membres supérieurs, il convient d'utiliser les **bras en traction simple** (bras allongés).



Principe N°7

Travailler de préférence avec les bras en **traction simple**

Afin de limiter la fatigue occasionnée sur les membres supérieurs, il convient d'utiliser les **bras en traction simple** (bras allongés).





Principe N°7

Travailler de préférence avec les bras en **traction simple**

Afin de limiter la fatigue occasionnée sur les membres supérieurs, il convient d'utiliser les **bras en traction simple** (bras allongés).





Principe N°8

Utiliser des **points d'appui**



Principe N°8

Utiliser des **points d'appui**

Notre corps ou l'environnement peut nous offrir des **points d'appui** nous permettant de répartir le poids de la charge :



Principe N°8

Utiliser des **points d'appui**

Notre corps ou l'environnement peut nous offrir des **points d'appui** nous permettant de répartir le poids de la charge :



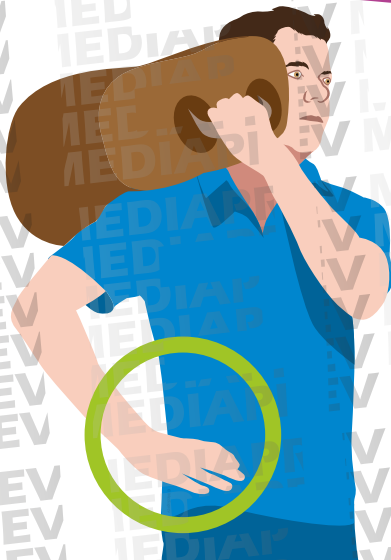
Main sur la hanche



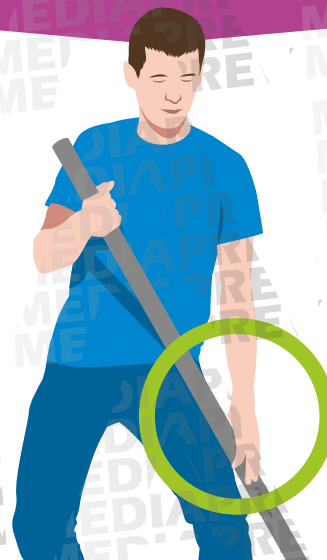
Principe N°8

Utiliser des **points d'appui**

Notre corps ou l'environnement peut nous offrir des **points d'appui** nous permettant de répartir le poids de la charge :



Main sur la hanche



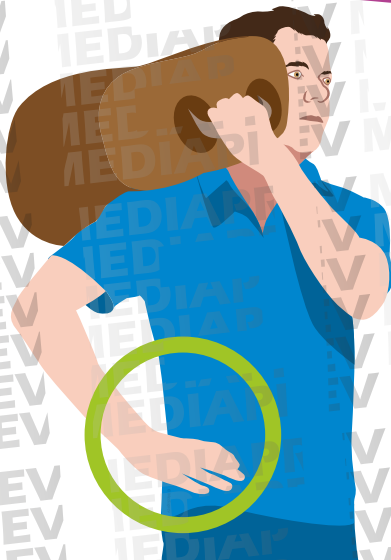
Barre sur la cuisse



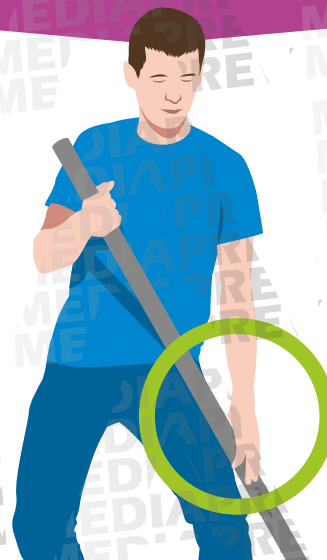
Principe N°8

Utiliser des **points d'appui**

Notre corps ou l'environnement peut nous offrir des **points d'appui** nous permettant de répartir le poids de la charge :



Main sur la hanche



Barre sur la cuisse



Point d'appui sur l'environnement



Principe N°9

Utiliser le **poids et l'élan**



Principe N°9

Utiliser le **poids et l'élan**

Afin de réduire l'effort, il peut être possible d'utiliser le **poids et l'élan de la charge**.





Principe N°10

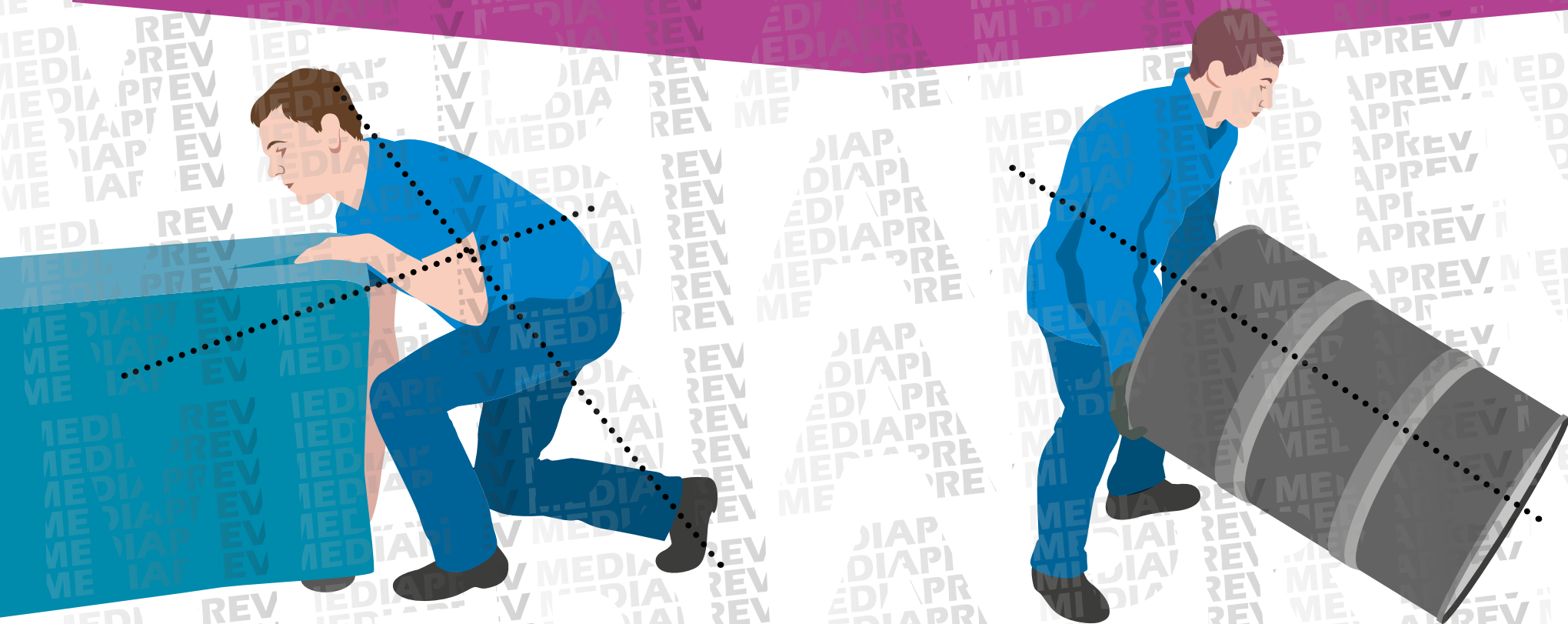
Utiliser la **poussée**



Principe N°10

Utiliser la **poussée**

La **poussée des jambes** peut permettre de faire pivoter la charge sur son point d'appui.





LE TRAVAIL EN ÉQUIPE



LE TRAVAIL EN ÉQUIPE

Lorsque la charge le permet, le **travail en équipe** doit être favorisé.





LE TRAVAIL EN ÉQUIPE

Lorsque la charge le permet, le **travail en équipe** doit être favorisé.

Cette manœuvre doit néanmoins être **organisée et coordonnée**.





LE TRAVAIL EN ÉQUIPE

Lorsque la charge le permet, le **travail en équipe** doit être favorisé.

Cette manœuvre doit néanmoins être **organisée et coordonnée**.

Pour cela, un **responsable de manœuvre** doit être nommé.





LE TRAVAIL EN ÉQUIPE

Lorsque la charge le permet, le **travail en équipe** doit être favorisé.

Cette manœuvre doit néanmoins être **organisée et coordonnée**.

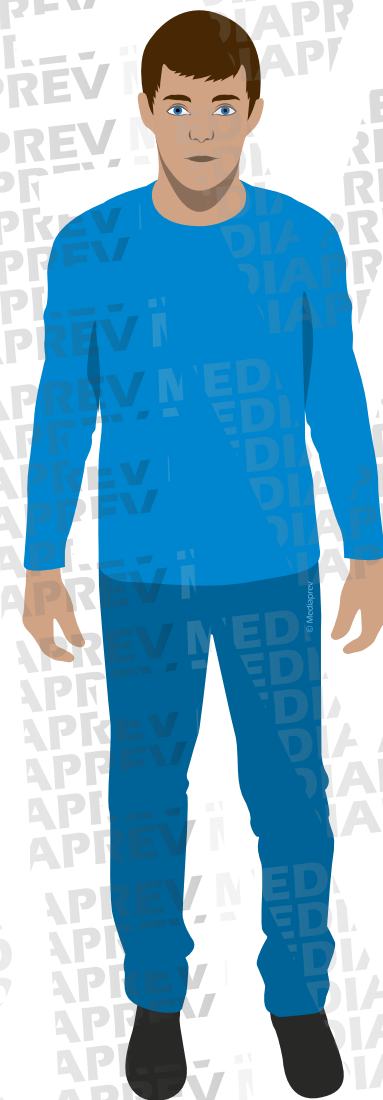
Pour cela, un **responsable de manœuvre** doit être nommé.

Il aura pour mission de **coordonner et diriger** la manœuvre.





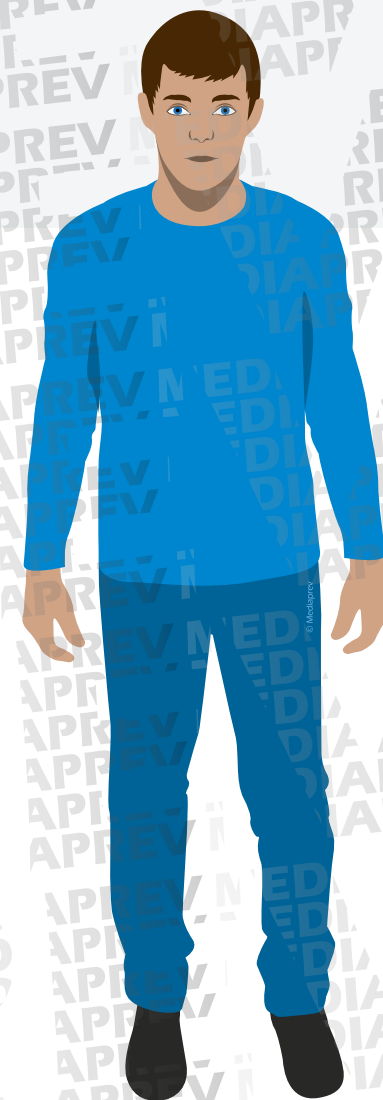
LE RESPONSABLE DE MANŒUVRE DEVRA :





LE RESPONSABLE DE MANŒUVRE DEVRA :

Évaluer le poids de la charge.

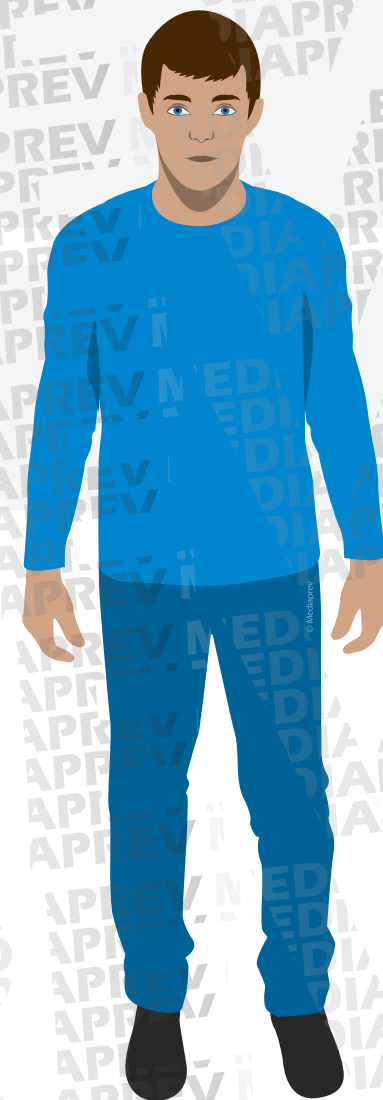




LE RESPONSABLE DE MANŒUVRE DEVRA :

Évaluer le poids de la charge.

Repérer le parcours et les obstacles.



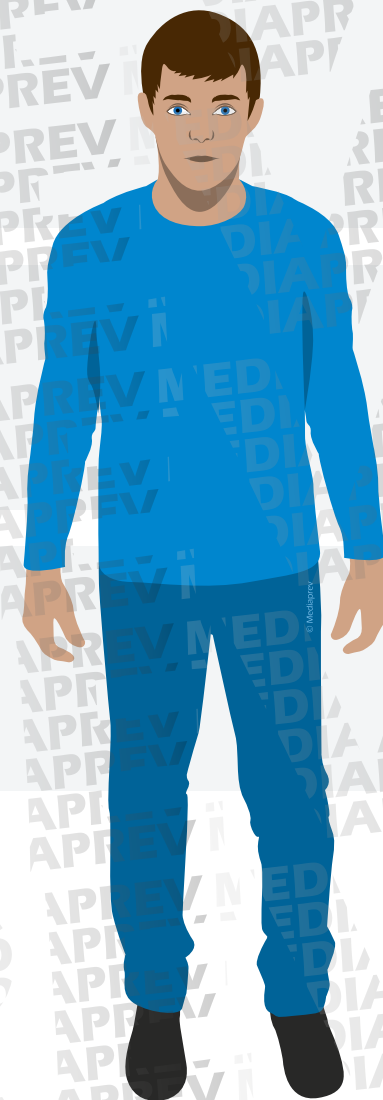


LE RESPONSABLE DE MANŒUVRE DEVRA :

Évaluer le poids de la charge.

Repérer le parcours et les obstacles.

Présenter la manœuvre aux autres opérateurs (direction à prendre, point à atteindre, mode de port de la charge...).





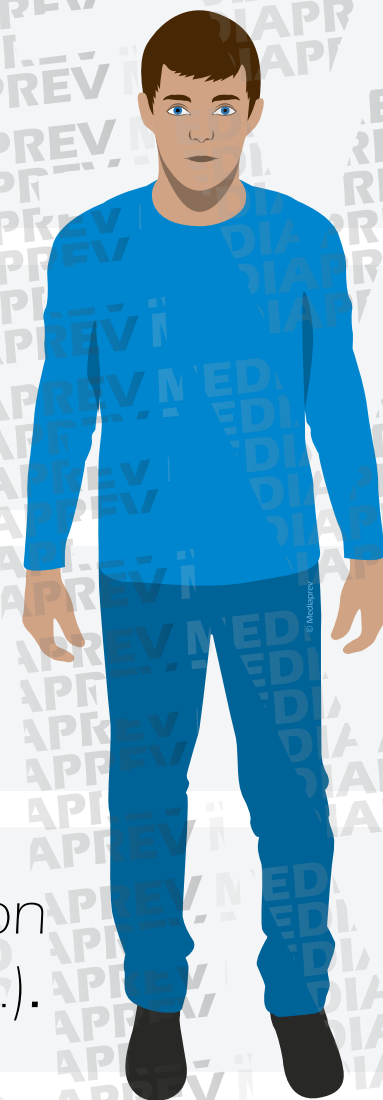
LE RESPONSABLE DE MANŒUVRE DEVRA :

Évaluer le poids de la charge.

Repérer le parcours et les obstacles.

Présenter la manœuvre aux autres opérateurs (direction à prendre, point à atteindre, mode de port de la charge...).

Répartir judicieusement les porteurs sur la charge (en fonction de leurs tailles, capacités, de la répartition du poids de la charge...).





LE RESPONSABLE DE MANŒUVRE DEVRA :

Rappeler la méthode de travail

(positionnement des mains pour la prise de la charge, passage sous la charge...).





LE RESPONSABLE DE MANŒUVRE DEVRA :

Rappeler la méthode de travail
(positionnement des mains pour la prise de la charge, passage sous la charge...).

Préciser les commandements à venir.





LE RESPONSABLE DE MANŒUVRE DEVRA :

Rappeler la méthode de travail
(positionnement des mains pour la prise de la charge, passage sous la charge...).

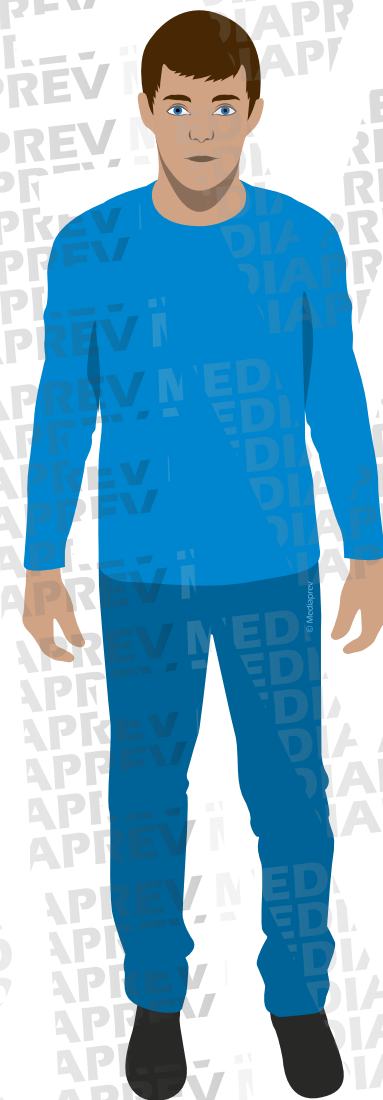
Préciser les commandements à venir.

Se positionner de manière à pouvoir **observer** l'ensemble de la manœuvre.





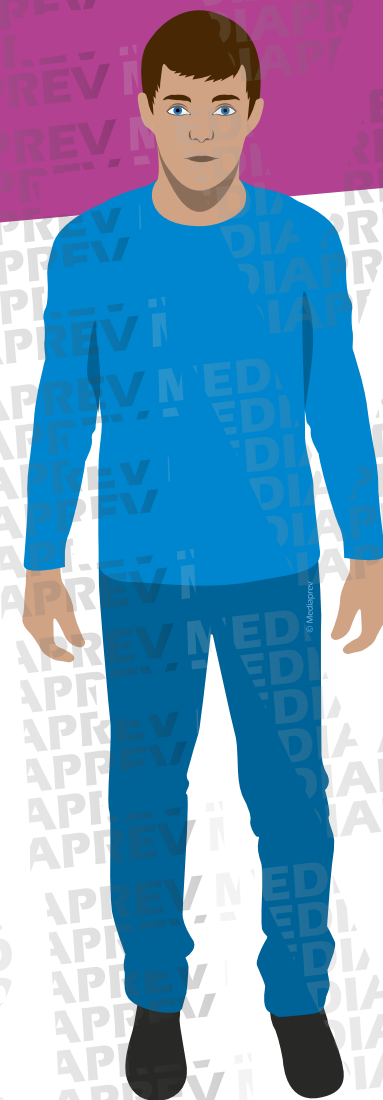
LES COMMANDEMENTS LORS DE LA MANŒUVRE





LES COMMANDEMENTS LORS DE LA MANŒUVRE

La manœuvre est dirigée grâce à des **commandements**.





LES COMMANDEMENTS LORS DE LA MANŒUVRE

La manœuvre est dirigée grâce à des **commandements**.

Précis,
clairs et formulés
suffisamment
fort





LES COMMANDEMENTS LORS DE LA MANŒUVRE

La manœuvre est dirigée grâce à des **commandements**.

Précis,
clairs et formulés
suffisamment
fort

Devant faire
l'objet d'un **ordre
préparatoire**





LES COMMANDEMENTS LORS DE LA MANŒUVRE

La manœuvre est dirigée grâce à des **commandements**.

Attention
pour lever
la charge.





LES COMMANDEMENTS LORS DE LA MANŒUVRE

La manœuvre est dirigée grâce à des **commandements**.

Attention
pour lever
la charge.

LEVER !





LE TRAVAIL SUR ÉCRAN



OBJECTIFS



OBJECTIFS



Identifier les différents équipements permettant de faciliter le travail sur écran de visualisation.



OBJECTIFS



Identifier les différents équipements permettant de faciliter le travail sur écran de visualisation.



Procéder au réglage de ces différents équipements.



RÉGLER SES ÉQUIPEMENTS DE TRAVAIL



RÉGLER SES ÉQUIPEMENTS DE TRAVAIL

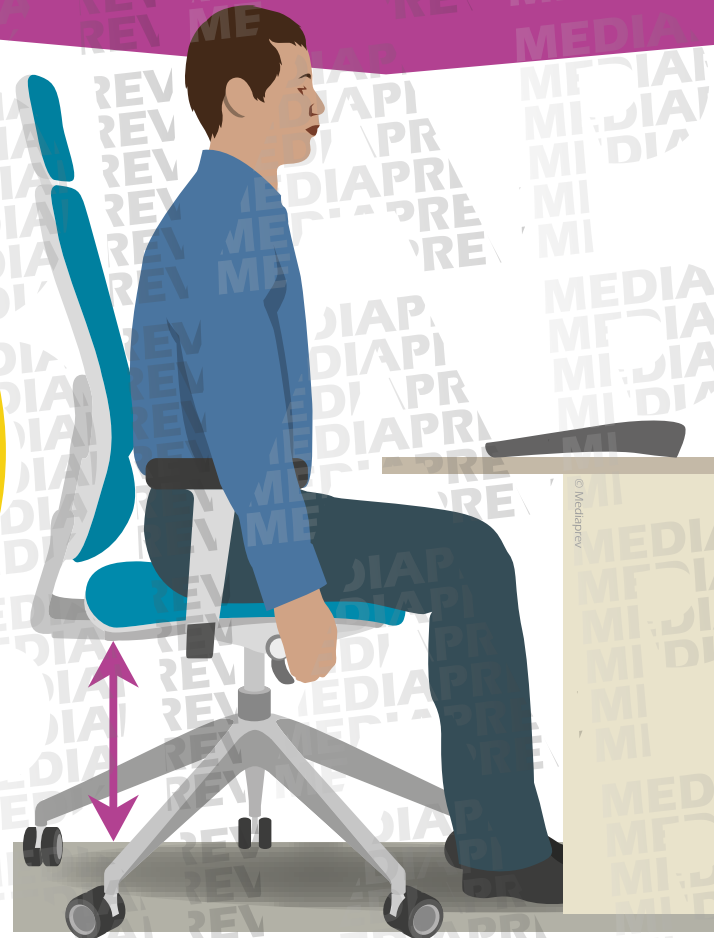
Ajustement d'un plan de travail **réglable en hauteur.**



RÉGLER SES ÉQUIPEMENTS DE TRAVAIL

Ajustement d'un plan de travail **réglable en hauteur.**

Régler la
**hauteur du
siège.**

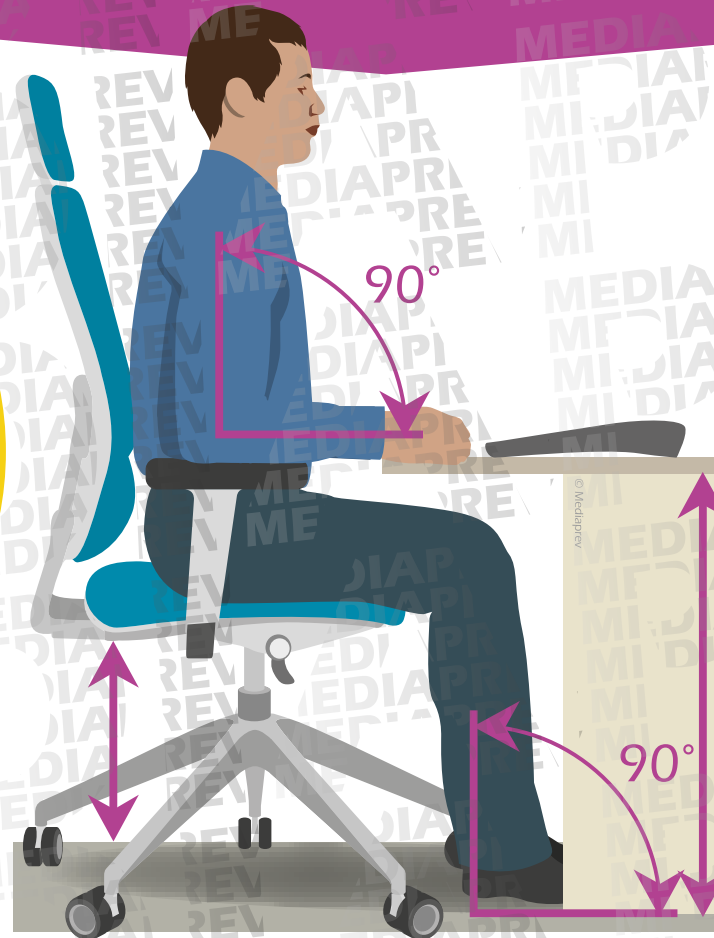




RÉGLER SES ÉQUIPEMENTS DE TRAVAIL

Ajustement d'un plan de travail **réglable en hauteur.**

Régler la
**hauteur du
siège.**

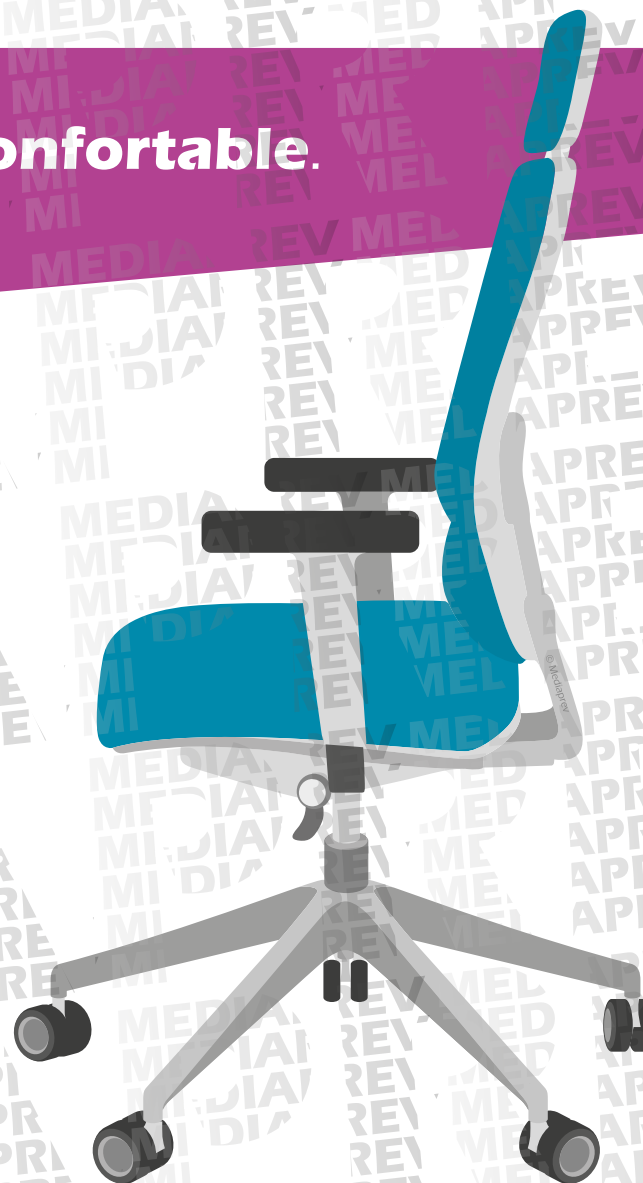


Régler la
**hauteur du plan
de travail** en prenant
le coude comme
référence.



RÉGLER SES ÉQUIPEMENTS DE TRAVAIL

Avoir un fauteuil **confortable**.

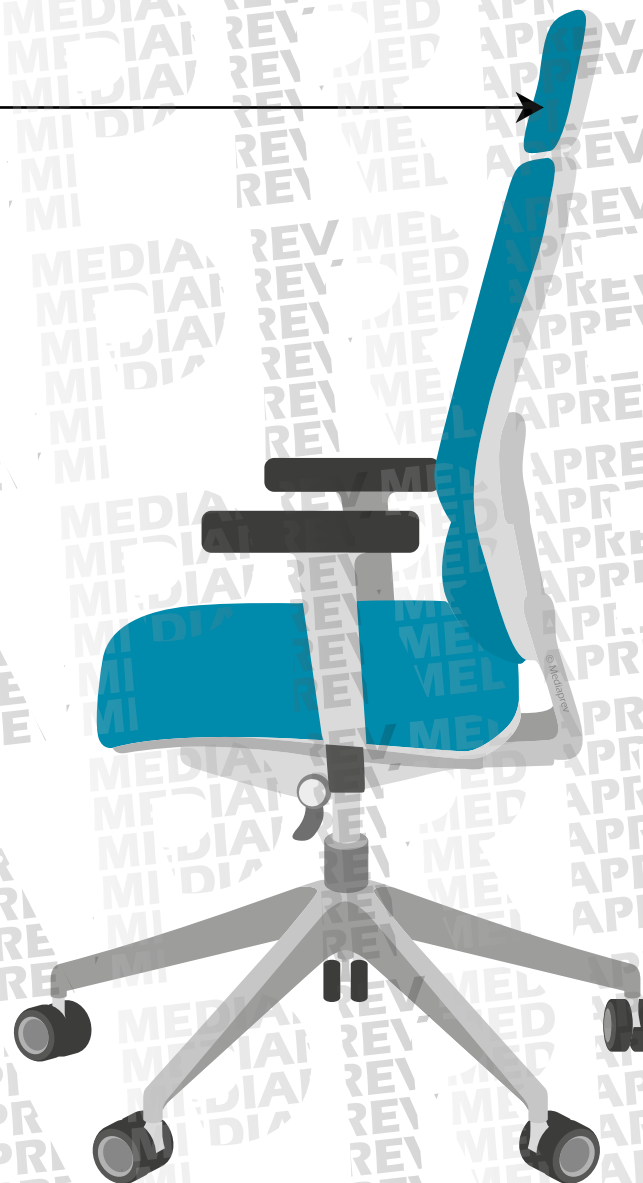


Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1



RÉGLER SES ÉQUIPEMENTS DE TRAVAIL

Appui tête



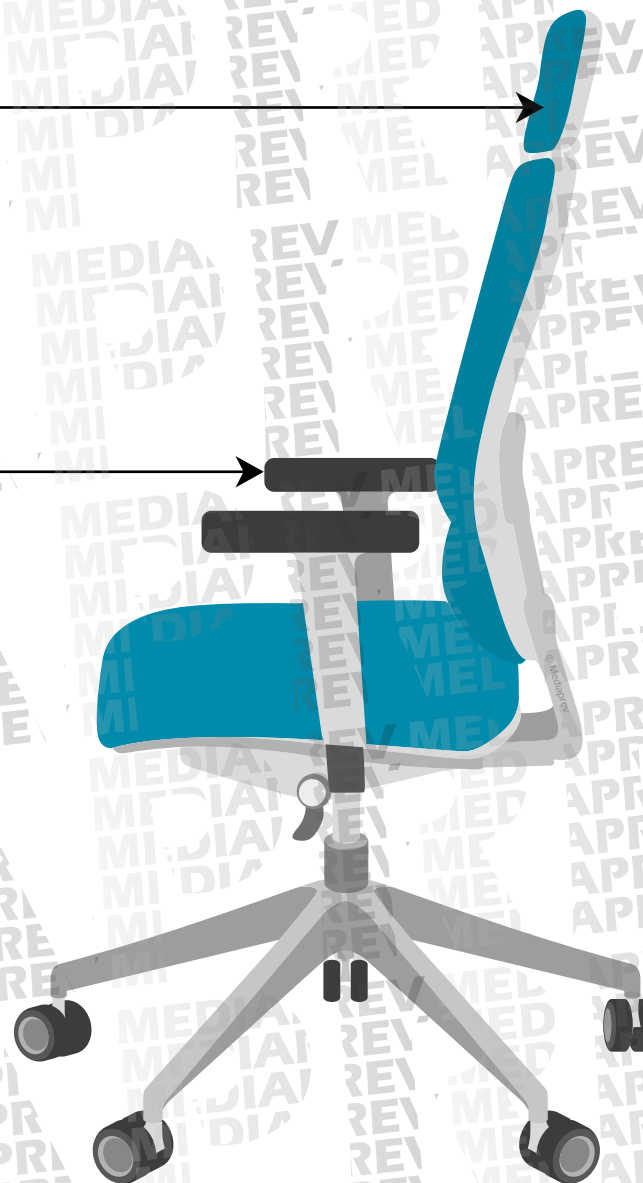
Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1



RÉGLER SES ÉQUIPEMENTS DE TRAVAIL

Appui tête

Appui coudes



Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1

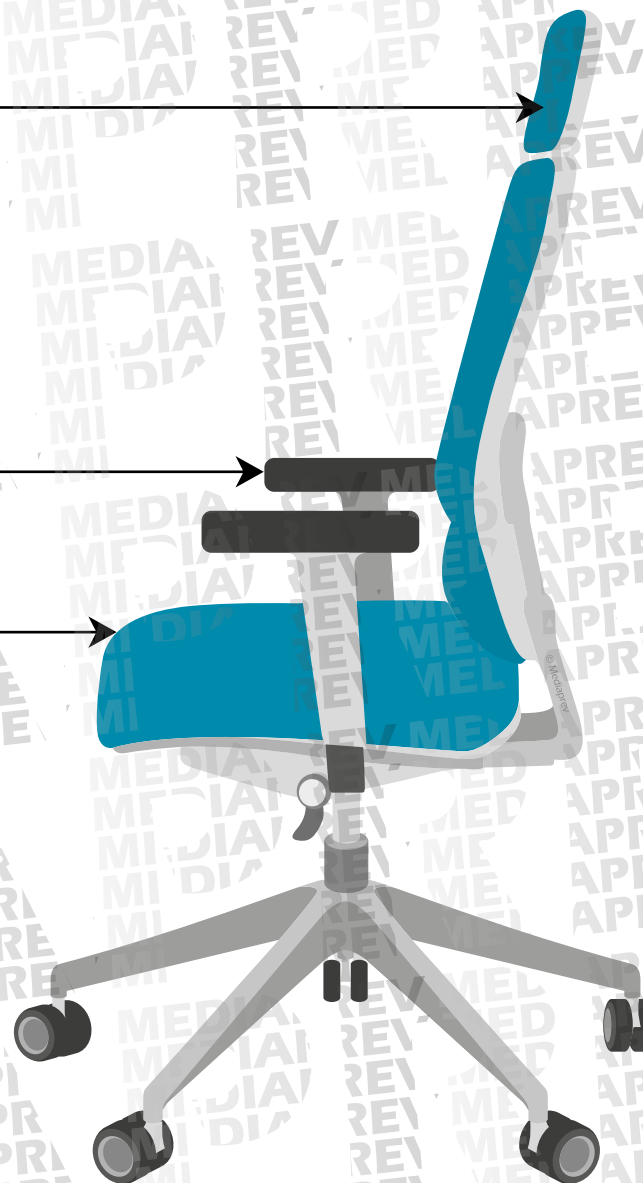


RÉGLER SES ÉQUIPEMENTS DE TRAVAIL

Appui tête

Appui coudes

Assise confortable



Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1



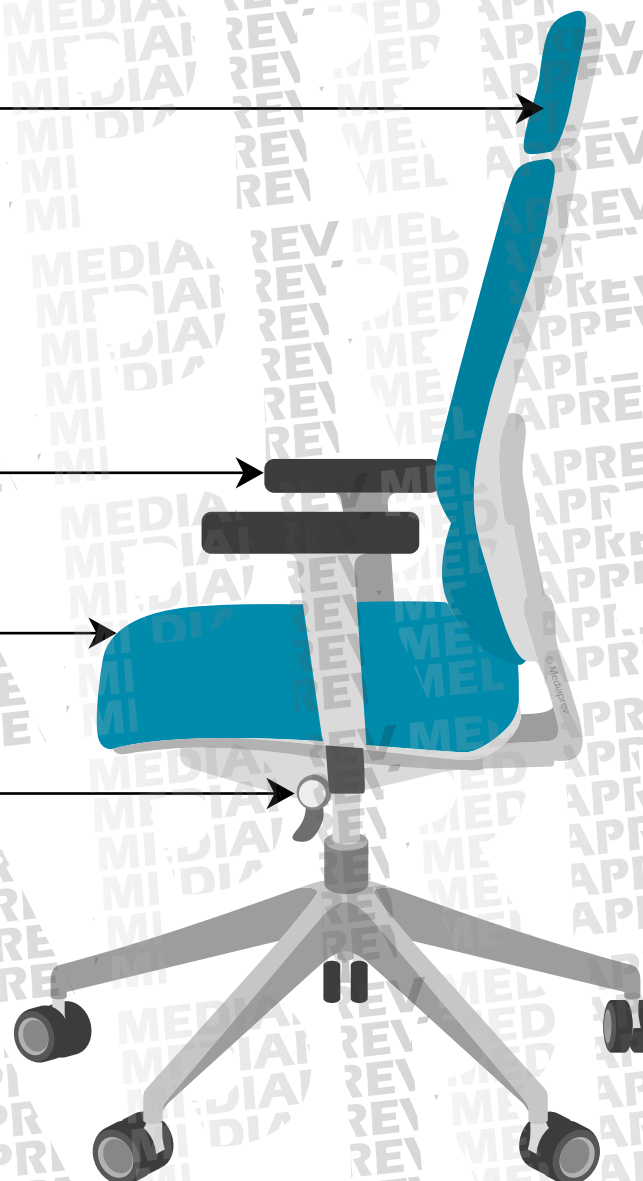
RÉGLER SES ÉQUIPEMENTS DE TRAVAIL

Appui tête

Appui coudes

Assise confortable

Fauteuil réglable



Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1



RÉGLER SES ÉQUIPEMENTS DE TRAVAIL

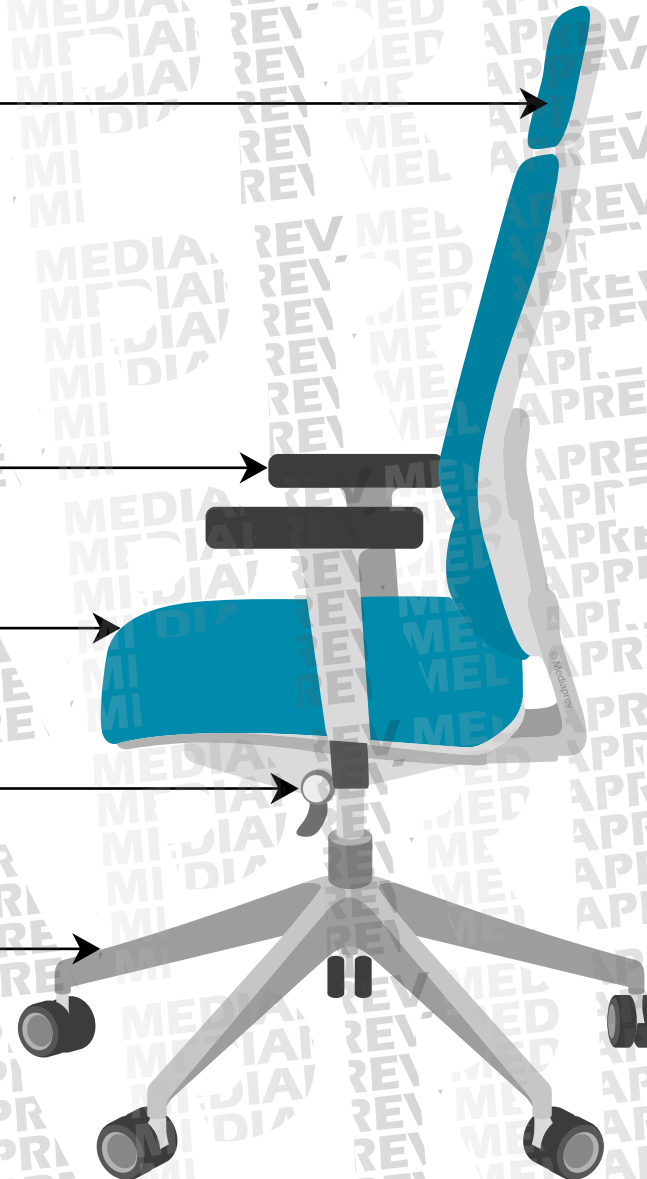
Appui tête

Appui coudes

Assise confortable

Fauteuil réglable

Pied à 5 branches



Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1



RÉGLER SES ÉQUIPEMENTS DE TRAVAIL

Appui tête

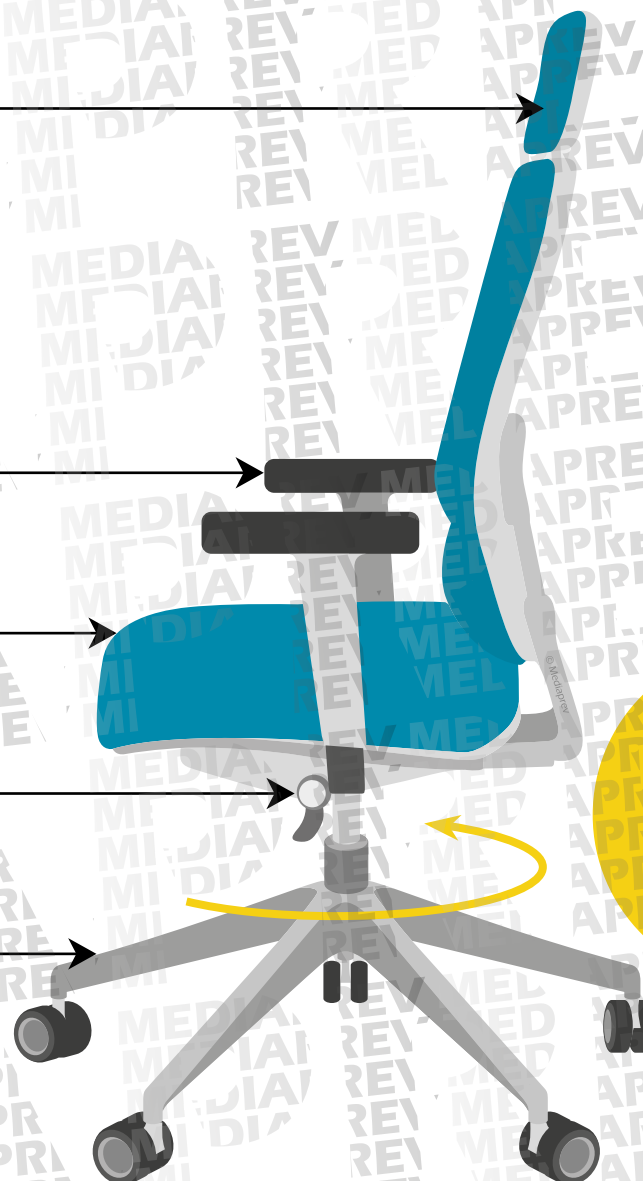
Appui coudes

Assise confortable

Fauteuil réglable

Pied à 5 branches

Fauteuil conforme à la norme NF EN 1335-1



Rotation
à **360°**



RÉGLER SES ÉQUIPEMENTS DE TRAVAIL

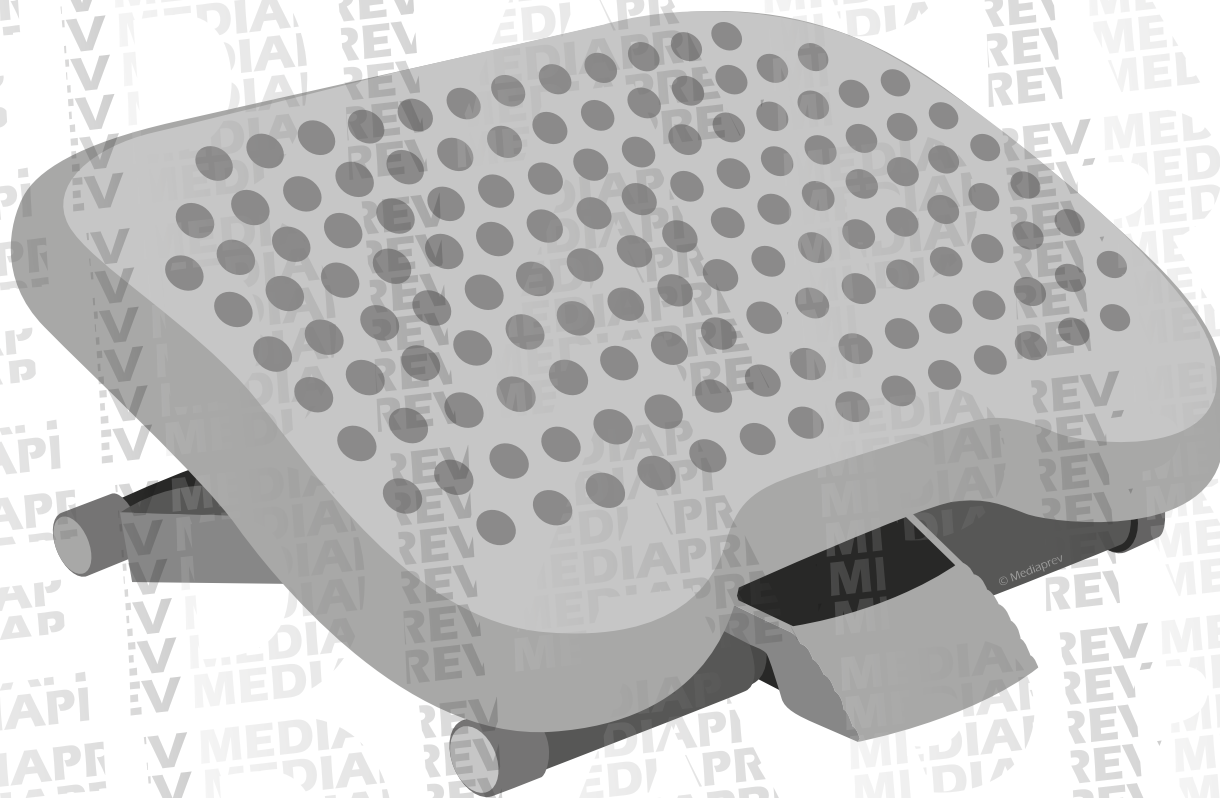
Assis à son poste de travail, les pieds doivent être **posés au sol**.





RÉGLER SES ÉQUIPEMENTS DE TRAVAIL

Le **marche pied** peut éventuellement servir d'alternative.



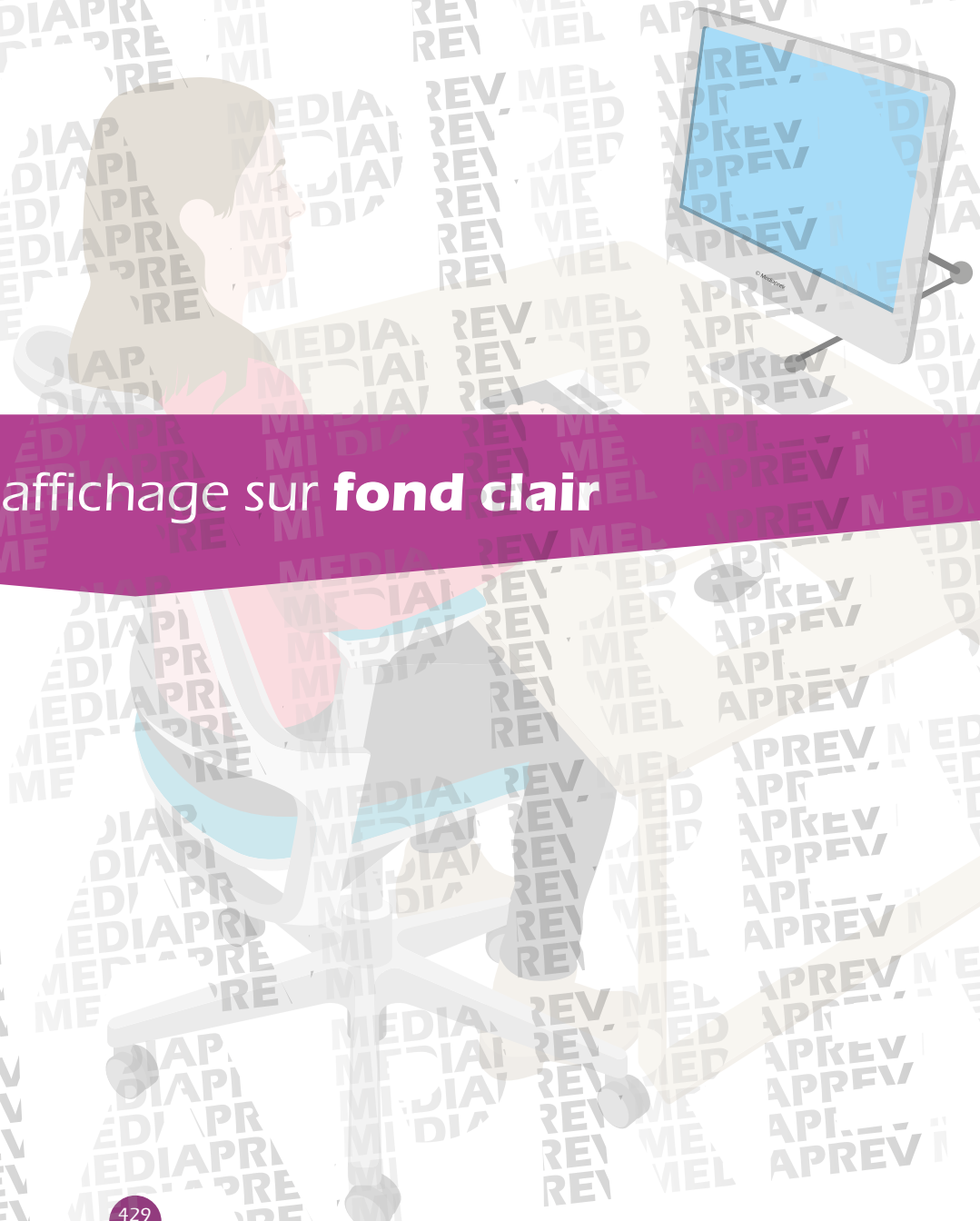


RÉGLER SON ÉCRAN



RÉGLER SON ÉCRAN

Privilégier un affichage sur **fond clair**





RÉGLER SON ÉCRAN

Privilégier un affichage sur **fond clair**

**Moins
fatigant** pour
la vue qu'un
affichage sur
fond sombre



RÉGLER SON ÉCRAN

Privilégier un affichage sur **fond clair**

**Moins
fatigant** pour
la vue qu'un
affichage sur
fond sombre

Reflets
peu visibles



RÉGLER SON ÉCRAN

Privilégier un affichage sur **fond clair**

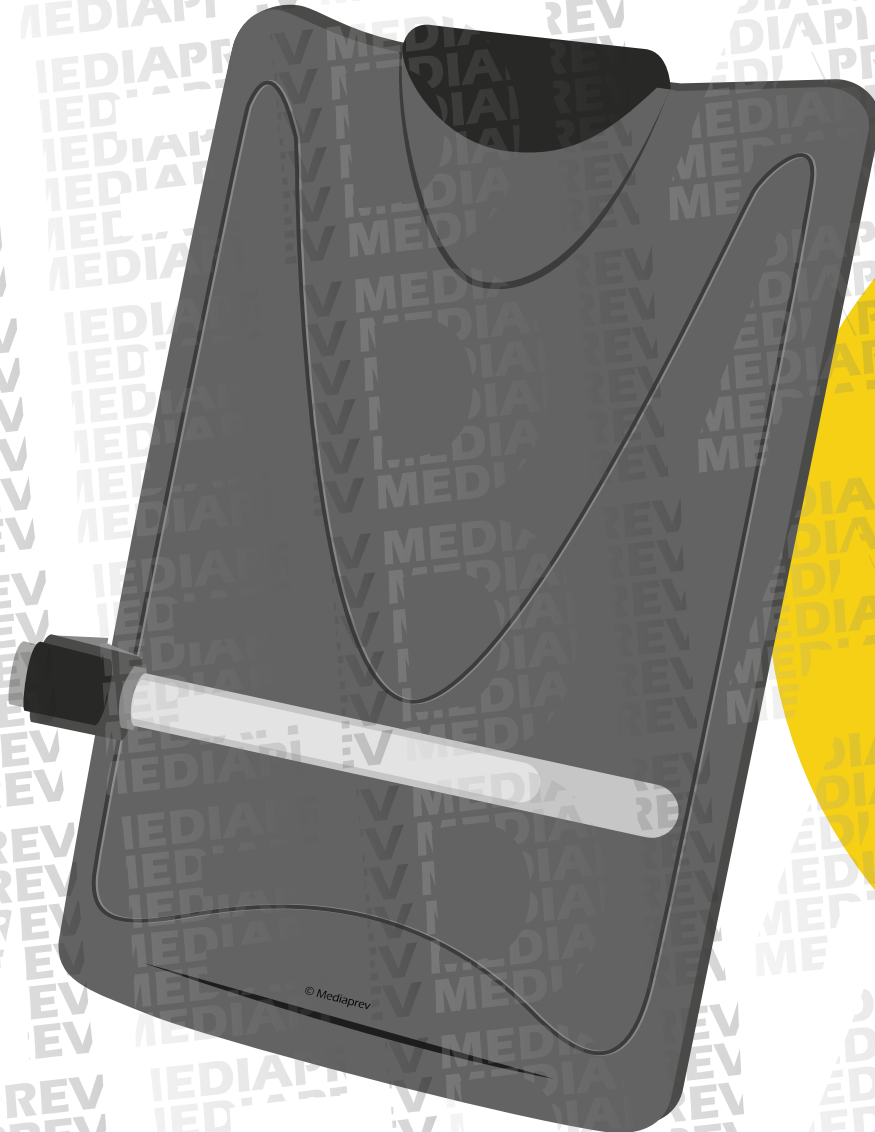
Moins fatiguant pour la vue qu'un affichage sur fond sombre

Reflets peu visibles

Couleur de fond identique à celle des documents papier



RÉGLER SON ÉCRAN



L'installation
d'un **porte-copie** à son
poste de travail permet de
réduire les risques de
torsion de la nuque en
ramenant le document
au même niveau que
l'écran.



RÉGLER SON ÉCRAN

Hauteur
du siège ou
plan de travail
ajustable.





EXERCICES PRATIQUES



Conception, réalisation Mediaprev
Illustrations Global S



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

L'éditeur ainsi que tous les auteurs ne peuvent être tenus responsables de l'utilisation ou de l'application par les lecteurs des indications mentionnées dans cet ouvrage.