

ÉVALUEZ LES CONTRAINTES DE VOTRE POSTE DE TRAVAIL

La prise de conscience des contraintes liées à votre poste de travail permet d'adopter de meilleures pratiques au quotidien. Prenez soin de vous !

	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Je porte, tire ou pousse manuellement des charges, sur des distances courtes ou importantes				
Je travaille les bras en l'air				
Mon travail me demande de réaliser des postures et des gestes répétés				
J'utilise des outils, certains pouvant être lourds, d'autres générer des vibrations				
J'essaye d'aménager mon travail, d'améliorer mes outils, de faciliter mes gestes, de simplifier mon quotidien				
J'ai la possibilité de m'organiser, de récupérer lorsque j'en ressens le besoin, de prendre une pause				
Je bois régulièrement, je m'hydrate				
Je pratique des étirements simples, avant, pendant ou après ma journée de travail				
Je pratique régulièrement une activité physique en dehors du travail, je ne suis pas sédentaire				

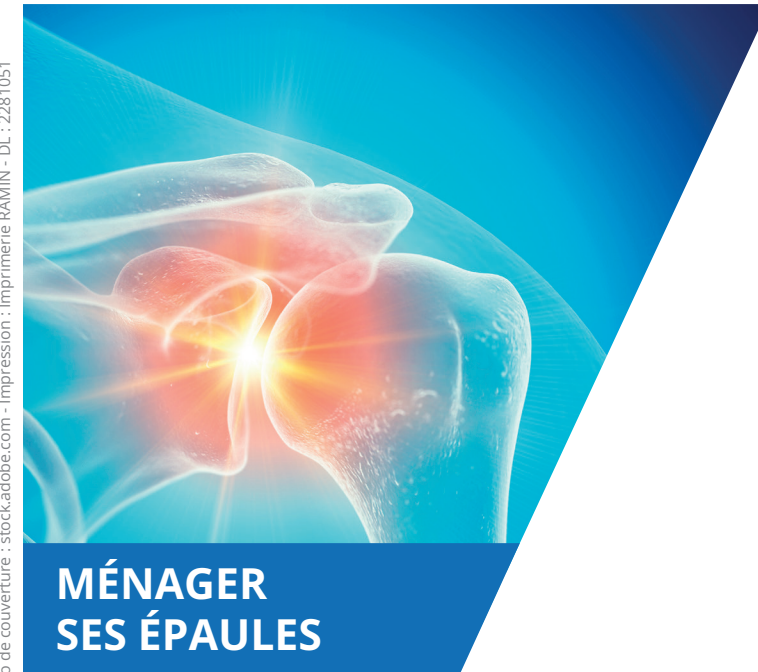


Si des douleurs se présentent ou persistent malgré les améliorations apportées, pensez à consulter !

Imprimé sur papier écologique FSC PEFC. Ne pas jeter sur la voie publique.

Intermétra
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

Intermétra
Résidence Halley
4, rue Camille Vergoz - CS 41105
97404 Saint-Denis cedex
Tél. 0262 41 42 27 - Fax. 0262 41 70 30



**MÉNAGER
SES ÉPAULES**



*Adoptez les bons
gestes, vos épaules
sont fragiles !*

Intermétra
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

L'épaule est une articulation complexe et très mobile constituée d'os, de ligaments, de tendons et de muscles. Grâce à elle, vous pouvez effectuer de nombreux mouvements de bras : sur les côtés, devant vous, derrière vous, en hauteur, en rotation...

Les conséquences de la répétition et de l'exagération des gestes en amplitude et en durée de sollicitation peuvent aller des simples gênes fonctionnelles aux syndromes douloureux incapacitants.

« Ménagez vos épaules en adoptant les bons réflexes ! »

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Les atteintes de l'épaule représentent 30 % des cas des troubles musculo-squelettiques, après celles des poignet-douigts-main (38 %) et avant celles du coude (22 %) ¹.
- Les symptômes physiques surviennent quand le salarié dépasse ses capacités fonctionnelles et ne bénéficie pas d'une récupération suffisante ².

¹ Source : ameli.fr, Épaule douloureuse chronique : définition, causes, facteurs favorisants, MAJ juillet 2022.

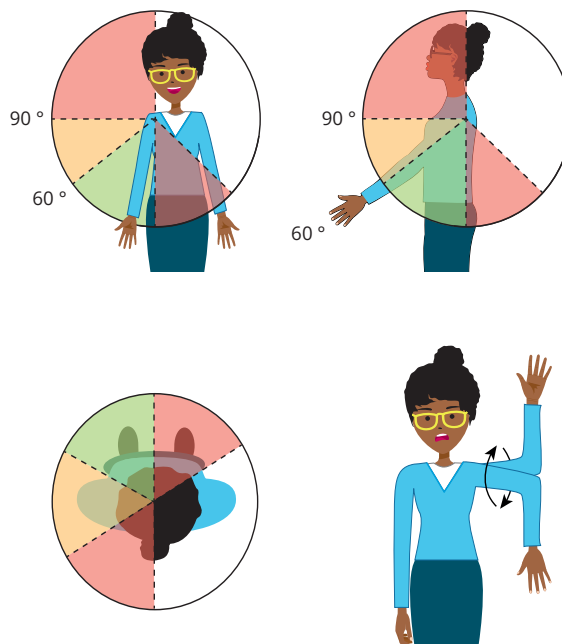
² Source : travail-emploi.gouv.fr, Troubles musculo-squelettiques, 30 octobre 2010.

RESPECTEZ AU MAXIMUM LES ZONES DE CONFORT DE L'ÉPAULE

Évitez de travailler en dehors des zones de confort (zones de couleur verte et orange) :

- plus de 20% du temps de votre journée,
- successivement pendant plus de 10 minutes.

La répétition des mêmes gestes, les postures maintenues dans le temps en dehors des angles de confort de l'épaule ainsi que les efforts excessifs portent en effet atteinte à cette articulation naturellement fragile.



Pensez à changer de gestes, à alterner vos tâches, à prévoir des temps sans solliciter vos épaules pour leur permettre de récupérer.

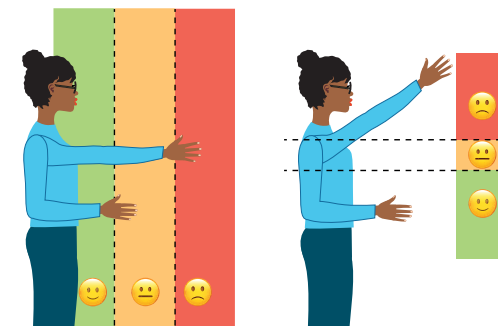
SUIVEZ LES BONNES PRATIQUES

Moins loin et moins haut !

- Placez-vous en face, proche et à hauteur de ce que vous devez faire.
- Placez les objets utilisés régulièrement en-dessous de la ligne des épaules.
- Réduisez les mouvements répétés avec les bras levés.
- Évitez de travailler du côté gauche avec le bras droit et vice-versa.

« J'évite de travailler bras tendu(s) »

« J'évite de travailler bras levé(s) »



« N'hésitez pas à en parler ! »

Votre poste de travail serait selon vous en tout ou partie à l'origine de vos douleurs d'épaule ? Le service de prévention et de santé au travail peut identifier les facteurs favorisant les troubles musculo-squelettiques de l'épaule et préconiser une amélioration des conditions ergonomiques de votre poste de travail.