



Outil d'aide à l'identification des facteurs de risques TMS

Facteurs de risques:

▶ Facteurs biomécaniques

- Posture extrême
- Mouvements répétitifs
- Force (effort ou soulèvement de charge)

▶ Facteurs mécaniques

- Pressions locales (outil, appui, courroies)
- Vibrations, impacts répétés

▶ Facteurs environnementaux

- Froid ($< 15^{\circ}$)

Postures contraignantes :

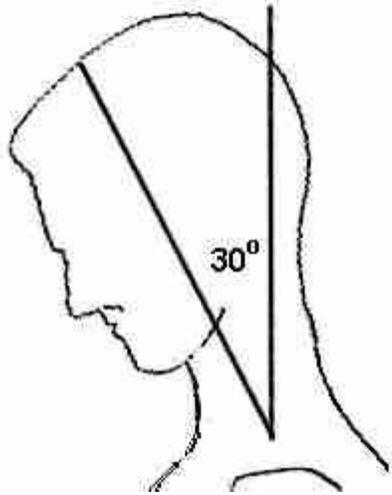
**plus de 2 heures par jour avec
amplitude modérée à sévère :**

- ▶ Cou : flexion ou rotation
- ▶ Épaules : coude plus haut que le milieu du torse
- ▶ Poignets : flexion, extension ou déviation
- ▶ Dos : flexion ou torsion du tronc
- ▶ Position accroupie
- ▶ Position à genou

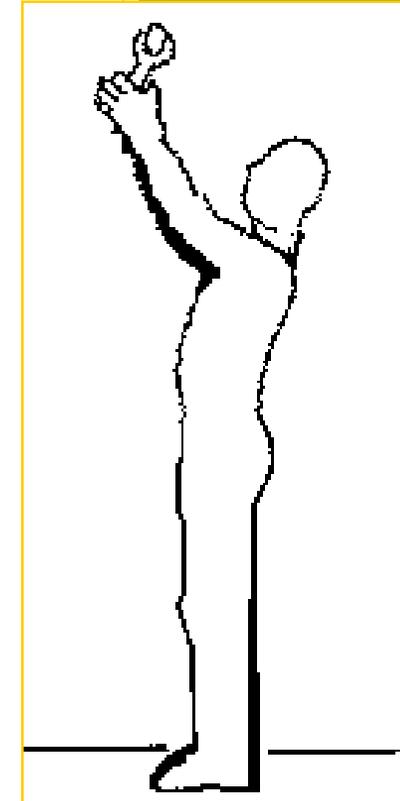
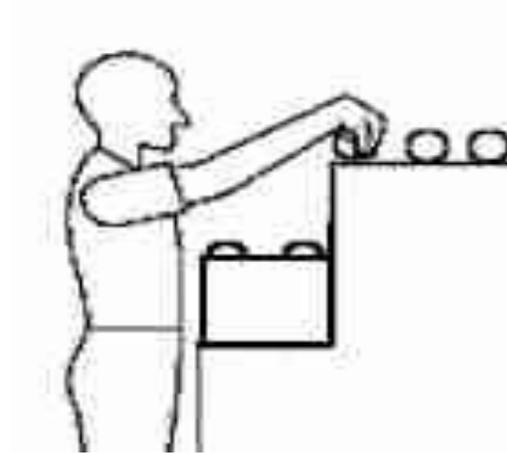
Plus de 4 heures par jour :



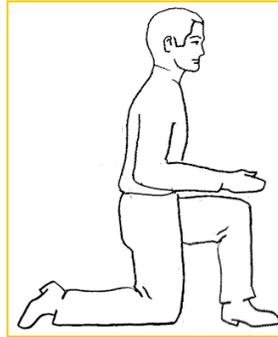
Ne laissez pas une mauvaise posture nuire à votre santé!



Plus de 2 heures par jour :



Plus de 2 heures par jour :



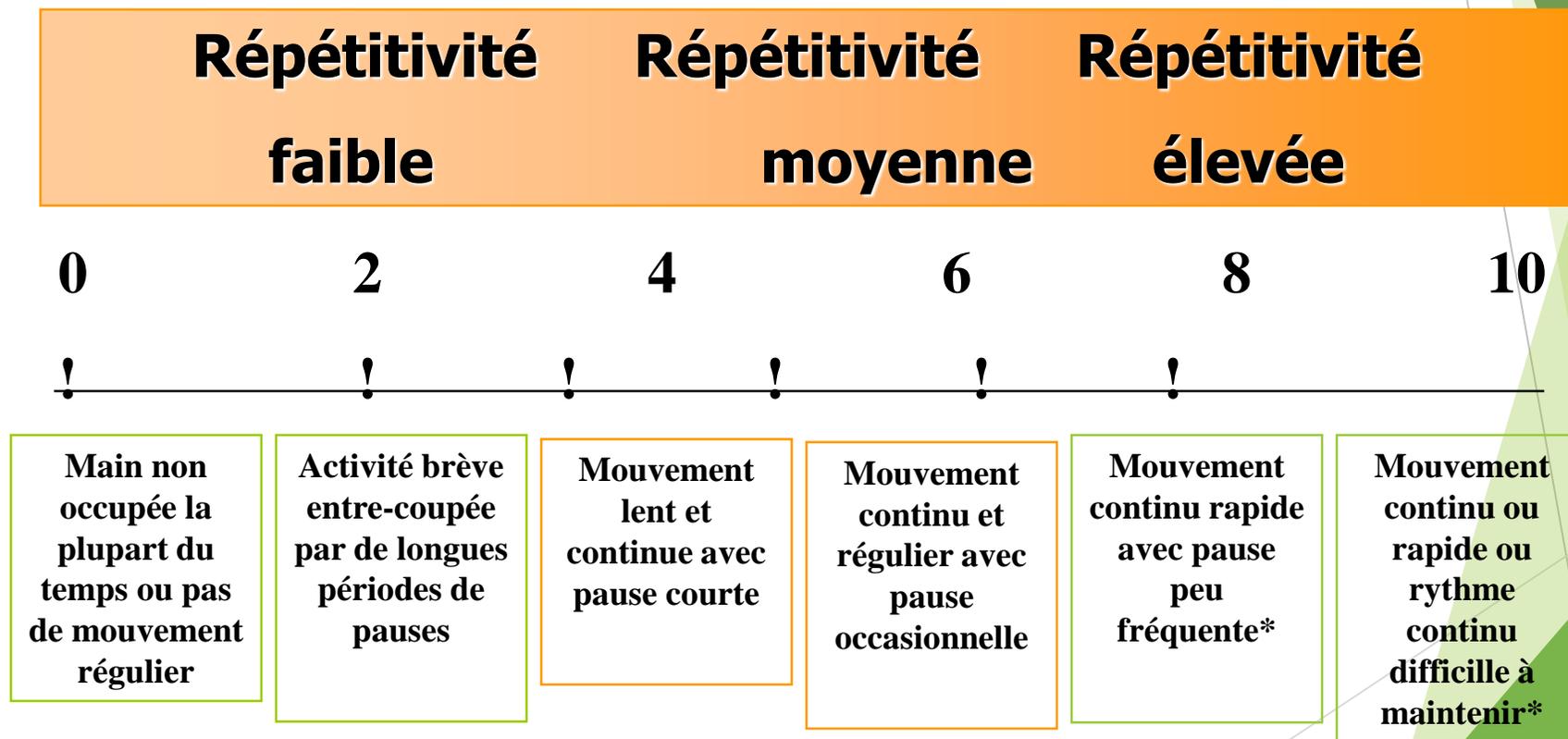
Mouvements répétitifs :

plus de 2 heures par jour :

- ▶ Mouvements identiques ou comparables effectués à intervalle de quelques secondes (15 secondes ou moins)
 - cou
 - épaules
 - coudes
 - poignets
 - mains



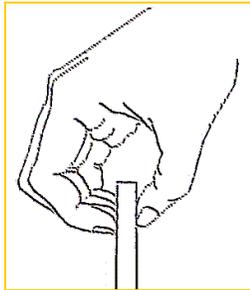
Échelle d'évaluation pour la répétitivité, Orège 2000



* Risque ↑ si non maîtrise des cadences de travail

Effort manuel poignet/main :

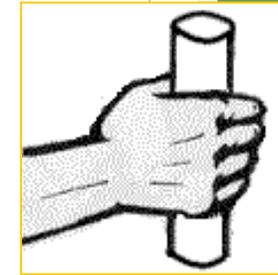
plus de 2 heures par jour :



**Prise en pince
avec effort
ou soulever
(2kg ou plus)**



**Préhension
puissante
ou soulever
(5 kg ou plus)**



Soulèvement de charges, dos :



≥ 20 kg. - une fois/jour

< 20 kg. - selon la fréquence, la distance du corps, la hauteur du sol et la présence de torsion

(ex: au-dessus des épaules, sous les genoux ou à bout de bras)



Vibrations segmentaires :

Niveau modéré

plus de
2 heures/jour



Niveau élevé

plus de
30 minutes/jour



Impacts répétés :

Utilisation des mains ou des genoux
comme un marteau

- plus de 10 fois par heure
- plus de 2 heures par jour

