



# LUTTER CONTRE LES POSTURES PÉNIBLES

Un facteur essentiel de prévention des TMS des membres supérieurs.

## De quoi s'agit-il ?

Les postures dites pénibles sont essentiellement celles qui comportent **des angulations extrêmes des articulations maintenues sur de longues périodes**. Elles sont aggravées par des efforts excessifs et par des cofacteurs tels que le mal être au travail, les vibrations et le froid.

## Effets sur la santé :

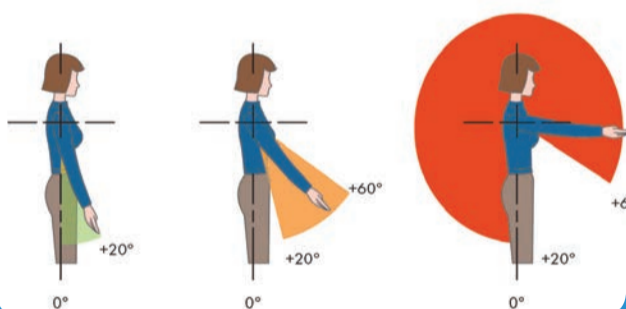
Ces postures pénibles vont entraîner :

- **Fatigue**
- **Gêne**
- **TMS (Troubles Musculo Squelettiques)**

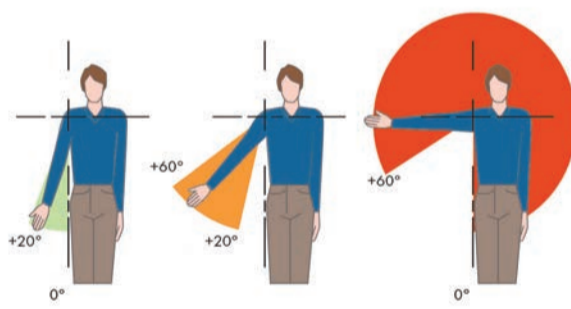
Les TMS sont susceptibles d'aboutir à un handicap ou une incapacité professionnelle indemnisables au titre du tableau des maladies professionnelles (n° 57) pour le régime général «Affections périarticulaires provoquées par certains gestes et postures».

## Les angles articulaires de confort

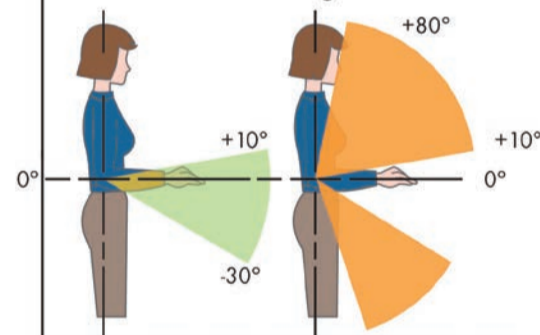
L'ÉPAULE - Plan sagittal



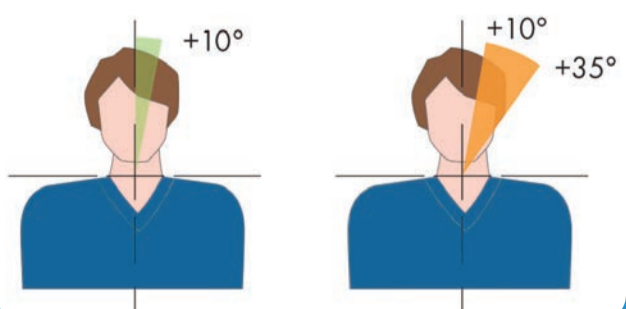
L'ÉPAULE - Plan frontal



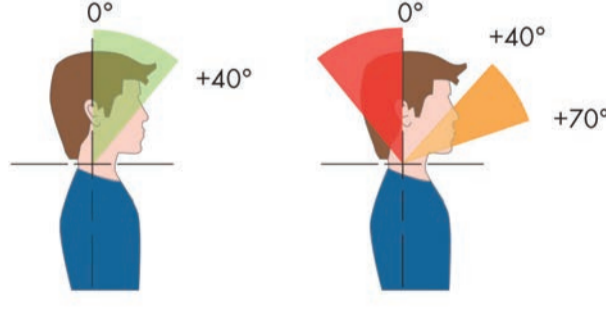
LE COUDE - Plan sagittal



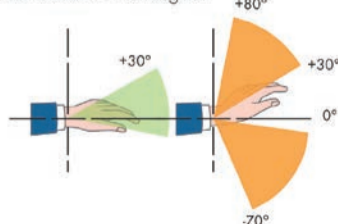
LE COU - Plan frontal



LE COU - Plan sagittal



LE POIGNET - Plan sagittal



- zone confortable/peu d'efforts
- zone de confort modéré
- zone inconfortable à éviter



Cette affiche est informative. Elle revêt à la fois une fonction pédagogique et scientifique. Pour autant elle ne peut être exhaustive et ne saurait être utilisée dans le cadre d'une action de responsabilité quelle qu'elle soit