

5. Bibliographie

1. NICOLE VÉZINA Chaire GM en ergonomie de l'Université du Québec à Montréal, C.P.8888, Succursale Centre-Ville, Montréal, Québec, H3C 3P8
2. Exercise for chronic musculoskeletal pain : A biopsychosocial approach. Booth J1, Moseley GL2, Schiltenswolf M3, Cashin A1, Davies M4, Hübscher M5,6.
3. Effectiveness of physical activity intervention at workplace. Article in Polish; Abstract available in Polish from the publisher. Malińska M1. Med Pr. 2017 Mar 24 ; 68 (2) : 277-301. doi : 10.13075/mp.5893.00475. Epub 2017 Mar 22.
4. Série protection de la santé des travailleurs, N° 5
La prévention des troubles musculo-squelettiques sur le lieu de travail. Pr Alwin Luttmann, Pr Matthias Jäger, Pr Barbara Griefahn.
5. Guide pratique Démarche de prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS). MINISTÈRE DE LA DÉCENTRALISATION ET DE LA FONCTION PUBLIQUE. Édition 2015.

La recherche scientifique évolue sans cesse. De ce fait, la SAS MonAPA ne pourra être tenue responsable de l'inexactitude des informations présentes dans ce document. Néanmoins, nous faisons tout notre possible dans l'actualisation de nos outils qui vous sont offerts gracieusement.

Monapa : **pour prescrire, enseigner et pratiquer l'APA.**



www.monapa.fr

Troubles musculo-squelettiques (TMS)



Pratiquez
L'Activité Physique Adaptée
(APA)

1. Quels sont les troubles musculo-squelettiques ?

Les TMS provoquent des douleurs gênantes (gêne fonctionnelle, engourdissements, picotements...) pouvant entraîner un handicap dans la vie professionnelle ainsi que dans la vie privée. Par l'impact qu'elle a sur l'activité professionnelle (absentéisme, perte d'efficacité du personnel...), cette pathologie engendre des conséquences sur la performance économique et sociale de la structure et perturbe l'organisation du travail. En effet, beaucoup de travailleurs disent souffrir du dos. Responsable de 10,4 millions de journées de travail perdues en 2011, les TMS coûtent plus de 1 milliard d'euros à la Sécurité sociale. **Elles représentent plus de 80 % des maladies professionnelles entraînant un arrêt de travail ou une réparation financière.** Néanmoins, des solutions de prévention peuvent être mises en place.

2. Quels sont les effets de l'APA sur les troubles musculo-squelettiques ?

La pratique d'une Activité Physique Adaptée permet de maintenir ou accroître les capacités fonctionnelles du système musculo-squelettique. C'est un moyen de prévention peu onéreux qui ne nécessite pas de matériel. L'exercice physique modéré est un bon moyen de soulager un mal qui s'installe. L'Activité Physique Adaptée est un atout formidable pour protéger les articulations. Souvent avec les premières douleurs, un cercle vicieux s'installe ; on a tendance à moins solliciter notre corps, car bouger devient plus difficile et, au fil du temps, la fonte musculaire accroît cette difficulté. A contrario, mettre régulièrement ses articulations en mouvement en évitant une poussée inflammatoire les entretient et les assouplit. Une bonne tonicité musculaire stabilise l'articulation et limite les mouvements parasites qui usent le cartilage. Plus l'activité physique sera régulière, moins elle sera traumatisante, plus elle sera efficace au long cours.



3. Quels sont les risques ?

Les TMS se caractérisent par une organisation défaillante du travail, où les marges de manœuvre des acteurs pour faire face à la variabilité apparaissent insuffisantes. L'activité physique peut être facilement inadaptée. Elle constitue elle-même, au travers des opérations réalisées, la charge physique supportée par les travailleurs. Ainsi **les « facteurs biomécaniques » correspondent à l'activité physique elle-même qui, dans le cas où elle entraîne une hypersollicitation des muscles et des tendons, peut conduire au développement d'un TMS.** Une douleur n'est jamais anodine... Rester « à l'écoute de son corps » permet de limiter les risques liés à l'activité physique.

4. Recommandations pour la prescription d'APA

Si vous ressentez des raideurs, des tensions dérangeantes, prenez le temps de **réaliser des exercices d'étirement**. S'étirer favorise la récupération musculaire, augmente la souplesse et le rendement du muscle à l'effort, diminue les dérangements articulaires et procure un effet antalgique. Les exercices d'étirement doivent être réalisés lentement, sans brutalité, et surtout, sans jamais causer de douleur. On les pratique jusqu'au ressenti d'une légère tension, mais on ne doit jamais s'étirer au point de se faire mal. Le corps a besoin de muscler les zones faibles et d'assouplir les zones douloureuses par des étirements doux et progressifs.

L'Enseignant APA possède une vision globale de l'état de santé de son pratiquant et encourage un comportement préventif.