

module  
C10

## Les risques liés à l'activité physique

**Titre :** Les TMS**Lien :** [foucherconnect.fr/20p118](http://foucherconnect.fr/20p118)**Source :** BTP Santé Prévention et les apprentis du BTP du CFA de Bourgoin**Durée :** 5 min 42[foucherconnect.fr/20p118](http://foucherconnect.fr/20p118)

## ANALYSER LA SITUATION

**1 Formuler** le problème posé.

Les troubles musculo-squelettiques (TMS).

**2 Répondre** aux questions.**2.1** Quelles sont les douleurs provoquées par les TMS ?

- Douleurs musculaires.

- Douleurs tendineuses.

- Douleurs nerveuses.

**2.2** Quelles sont les parties du corps atteintes en particulier par les TMS ?

- Le poignet.

- Le coude.

- L'épaule.

- Le genou.

- Le rachis cervical.

**2.3** Quelles sont les situations à risques ?

- Les contraintes de temps.

- L'utilisation d'outils vibrants.

- Le port de charges lourdes.

- Les mouvements répétitifs.

- Le froid.



## PROPOSER DES SOLUTIONS

**3 Proposer** des mesures de prévention pour limiter les risques de TMS.

- Gérer son temps.

- Alternier les tâches.

- Organiser le chantier de façon rationnelle.

- Porter des charges lourdes à plusieurs personnes.

- Se positionner correctement en portant des charges.