

Comprendre et préserver son appareil locomoteur



Chaque individu : un bipède unique

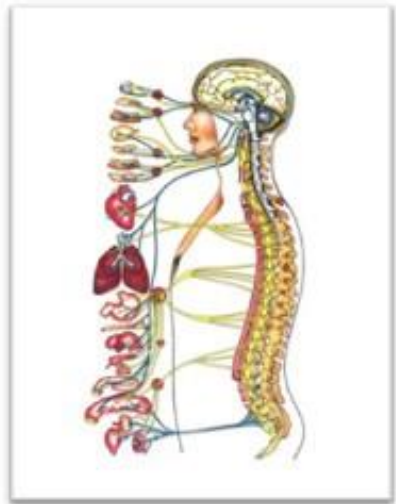


A chacun son mode d'emploi 😊



Eveiller ses sens

Les sens externes



Les sens internes



TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES



- 3/4 des maladies professionnelles
- Tous secteurs socio-professionnels
- Origine multifactorielle
- Pathologies des tissus mous à la périphérie de toutes les articulations (membres supérieurs, inférieurs et colonne vertébrale)
- Les TMS s'expriment par la douleur, raideur, maladresse ou perte de force.



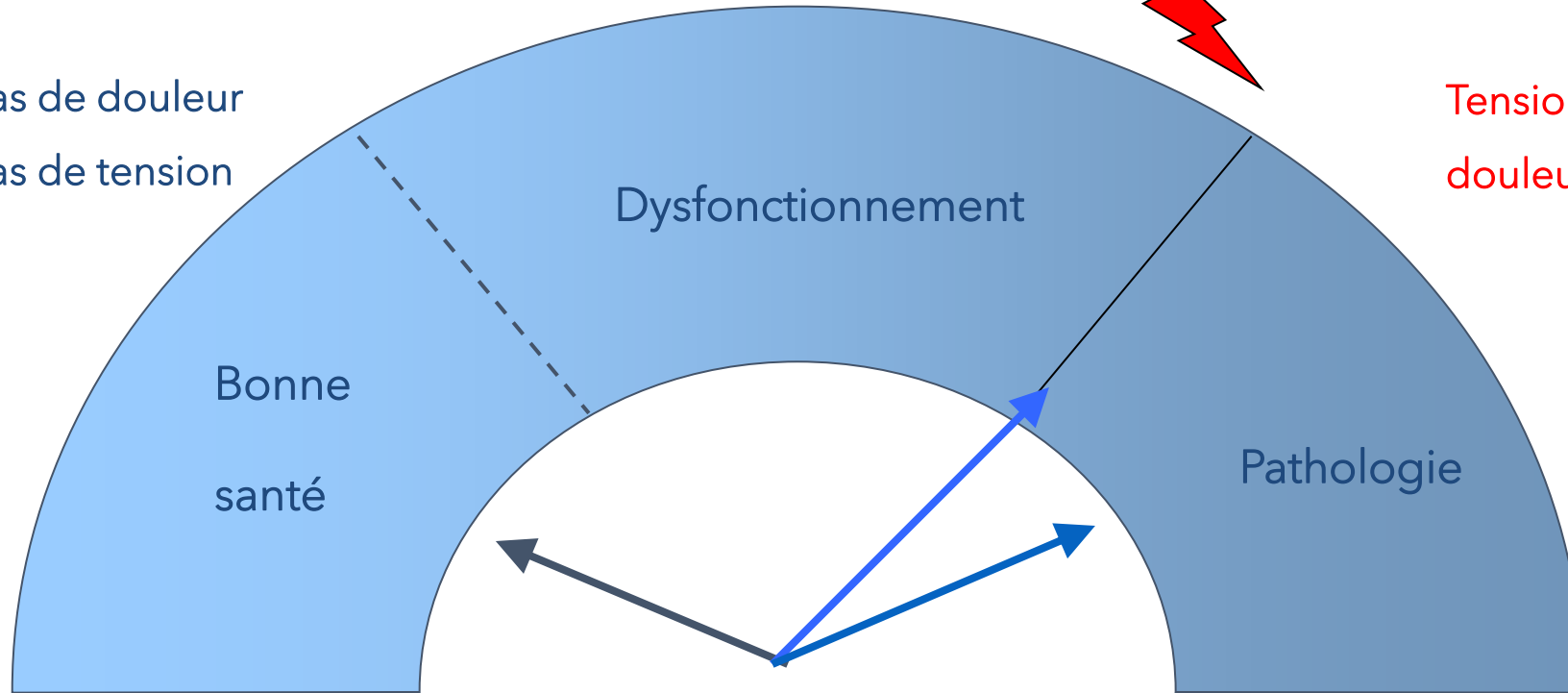
Secteur
préventif

Pas de douleur
tensions

Secteur
curatif

Pas de douleur
Pas de tension

Tensions
douleurs



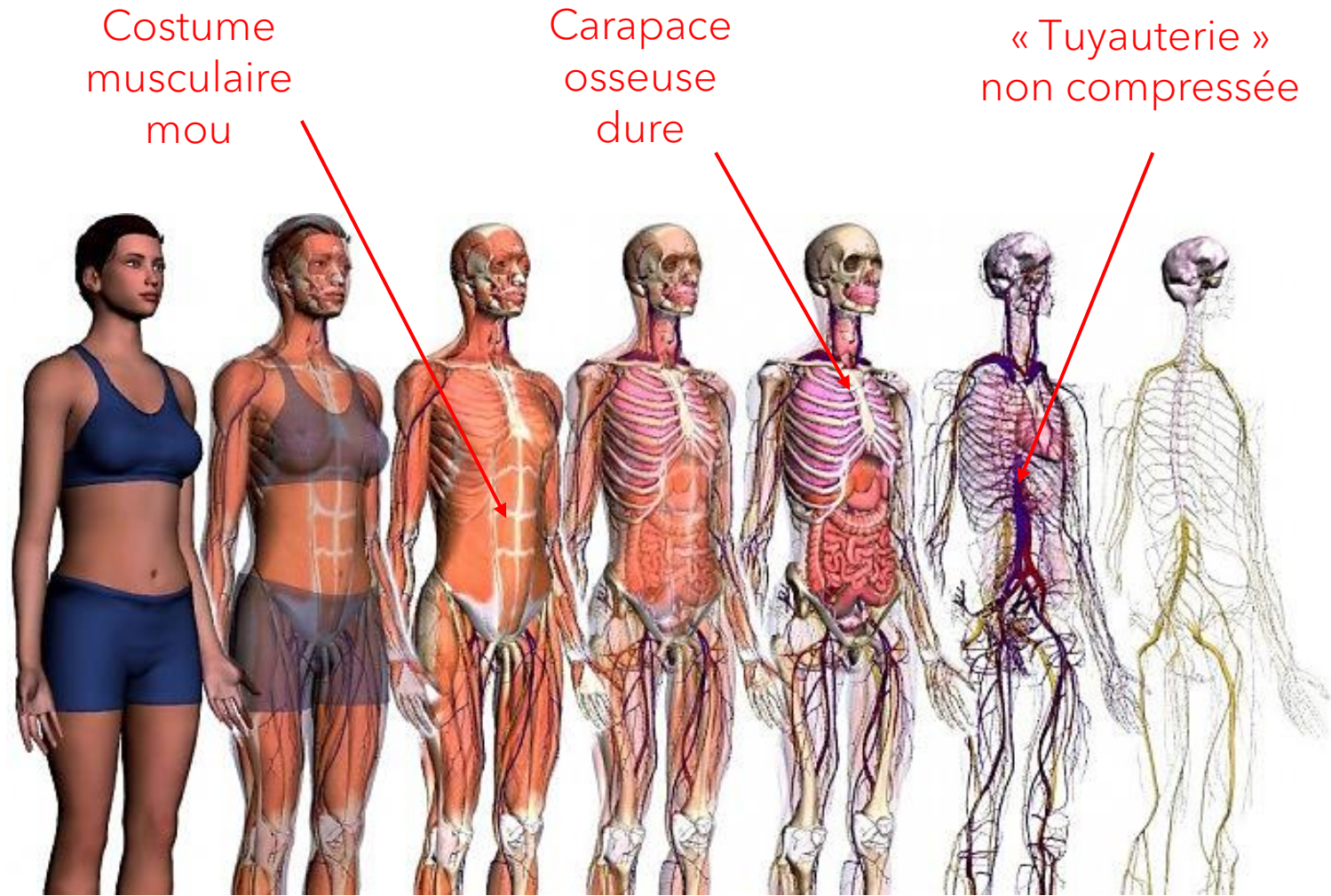
Etape physiologique d'installation des TMS



- Mise en place de tensions
- Rétrécissement du costume musculaire
- Raideur articulaire
- Installation d'un cercle vicieux
- Inflammation et ses conséquences quotidiennes



Appareil locomoteur Système musculo squelettique



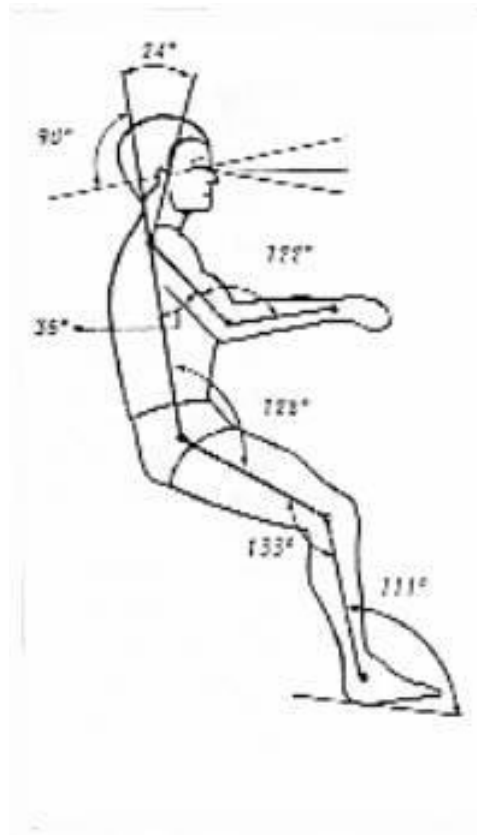
Costume
 musculaire
 mou

Carapace
 osseuse
 dure

« Tuyauterie »
 non compressée



ASSIS OU DEBOUT LES POSITIONS DE FONCTION

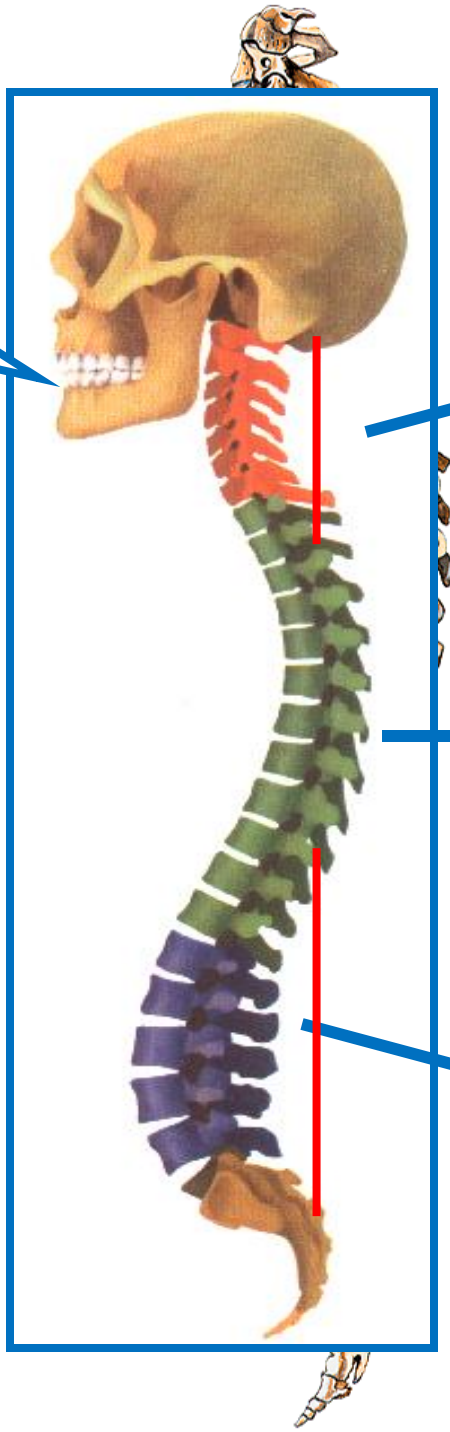
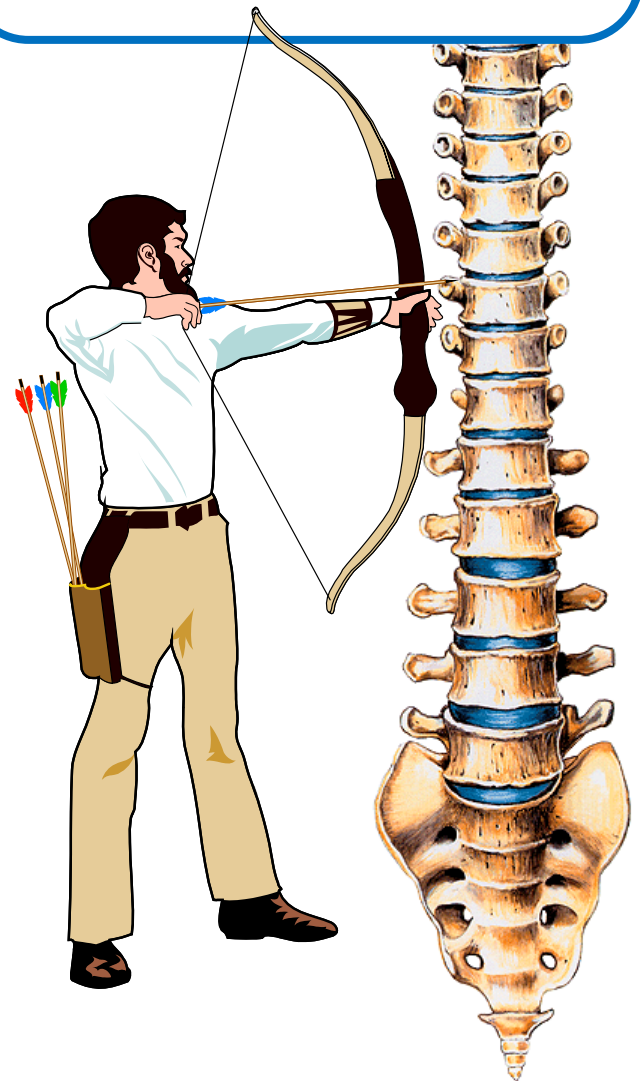


Confort articulaire

Efficacité du geste



De précieuses courbures qui forment un arc avec les muscles.



Lordose cervicale

Cyphose dorsale

Lordose lombaire



Port de charge Protection du dos

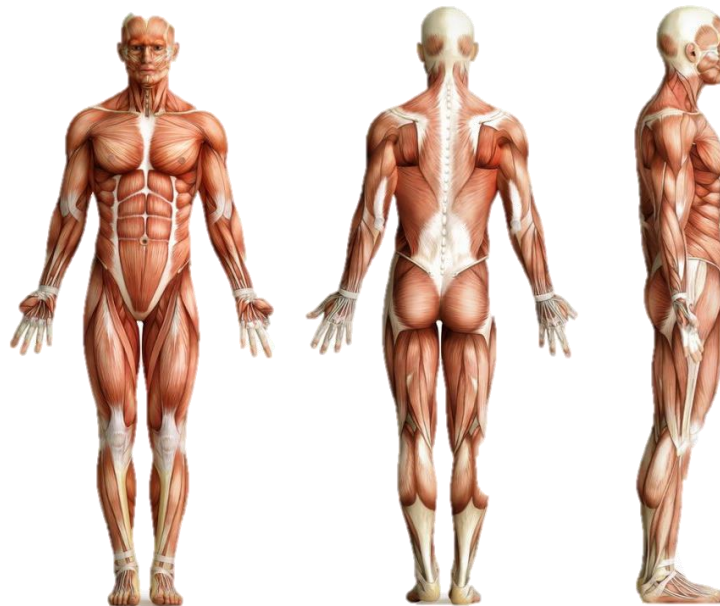


- Placement au dessus de la charge pieds écartés
- Respect des courbures du dos
- Maintien de la courbure lombaire par la musculature du dos et respiration ventre souple
- Recherche de la sensation d'équilibre et de maintien
- Flexion de hanches pour s'abaisser
- Soulever avec les cuisses
- Transport de la charge près du corps



Avant la douleur

- recherchons des informations sur nos tensions
- redonnons à notre corps de l'amplitude , de la mobilité
- utilisons les mouvements libérateurs , la respiration
- étirons notre « costume » musculaire





S'occuper
de soi



Le Bon Travail?

Vos contraintes perçues?

Agir :
Régulation physique
Alternance gestuelle
Ergonomie



Bien être et maraîchage

Comment ?

- Percevoir ses appuis, ses tensions, pour mieux s'y adapter physiquement
- Organiser son espace et son temps (Repartir son travail dans la journée, dans la saison)
- S'adapter à son environnement (selon les saisons, bien choisir ses vêtements, ses chaussures et ses outils)

Savoir :

- S'échauffer, respirer, alterner, réguler en mouvement
- Se relaxer et prendre du repos
- Equilibrer son alimentation
- S'hydrater



Plan bio financé par :

