

# Travail répétitif



## Les facteurs favorisants

- Réalisation des mêmes mouvements
- Mauvaises postures de travail
- Organisation du travail contraignant
- Gestes répétitifs pour ouvrir, manipuler, visser les pièces à traiter
- Rythme imposé
- Temps de récupération trop court
- Ambiance de travail difficile : rapports humains tendus, chaleur dans les ateliers



## Les signes d'alerte

- Douleurs articulaires aux poignets, coudes, épaules quand on les bouge
- Difficultés à tenir les objets, dans les gestes de la vie quotidienne : s'habiller, se coiffer, difficulté à soulever les bras
- Fourmillements des doigts la nuit

## Et ensuite ...

- Douleurs nécessitant des antalgiques ou des anti-inflammatoires
- Difficultés à réaliser le travail, diminution du rythme à cause des douleurs et de l'impotence fonctionnelle

## Les moyens de prévention

### Collective

- Aménagement ergonomique du poste de travail
- Rotation des postes de travail pour changer les gestes et postures
- Aménagement des pauses
- Augmentation de l'autonomie dans le travail
- Diminution de la monotonie
- Utilisation d'un outil adapté

### Individuelle

- Hydratation : 1 à 2 litres d'eau par jour
- Exercice pour l'échauffement et la détente des articulations et des muscles