

# 1. DÉFINITION DES TMS

Dans la lutte contre les troubles musculosquelettiques (TMS), le Flexaminator tente d'expliquer ce que sont les TMS. Il y a cependant un problème: lui-même ne le sait toujours pas très bien, ...

**LE FLEXAMINATOR**



## DURÉE

15 minutes

## A PRÉVOIR

- Fiche de travail: 'Définition des TMS'
- Fiche de travail: 'Qui est exposé au TMS?'
- Fiche de travail: 'Les endroits les plus fréquents'
- A découper: 'Mots manquants'

## PRÉPARATIFS

Imprimez pour chaque équipe les 3 fiches de travail et une fois 'Mots manquants'

Découpez les mots et affichez les mots manquants de la définition à un endroit caché dans la classe. Mots manquants: progressif, troubles, ligaments, picotements.

Prévoyez pour chaque équipe une table avec un stylo et les 3 fiches de travail:

- 'Définition des TMS'
- 'Qui est exposé au TMS?'
- 'Les endroits les plus fréquents'

## MISSION

Chaque équipe est à une table avec les fiches de travail. Après le signal de départ, les équipes tentent de compléter les missions du mieux qu'elles peuvent et dans les meilleurs délais.

- Définition des TMS.
  - Chaque équipe désigne un joueur qui peut circuler dans la salle de classe, à la recherche des mots manquants.
  - A chaque fois que le joueur trouve un mot, il en informe son équipe. Les papiers doivent rester cachés.
  - Entre-temps, les autres joueurs remplissent les fiches de travail restantes.
- Qui est exposé au TMS?
  - Les équipes cochent les photos avec les personnes qui, selon elles, sont exposées aux TMS.
- Les endroits les plus fréquents.
  - Les équipes cochent les endroits du corps où les TMS sont les plus fréquents.

Récoutez toutes les fiches de travail après 10 minutes et corrigez-les tous ensemble.

## SOLUTION

- Définition des TMS.

Les troubles musculosquelettiques (TMS) rassemblent les problèmes (douleurs, démangeaisons, picotements, chaleur, crampes, courbatures, ...) au niveau des structures musculosquelettiques (muscles, os, tendons, ligaments, nerfs, articulations avec le cartilage et la bourse séreuse). Ces troubles peuvent se situer tant au niveau des membres supérieurs, que des membres inférieurs, voire au niveau de la nuque ou du dos. Les troubles musculosquelettiques sont progressifs et se manifestent de différentes façons.
- Qui est exposé aux TMS?

Tout le monde est exposé aux TMS. Toutes les photos doivent donc être cochées.
- Endroits fréquents.

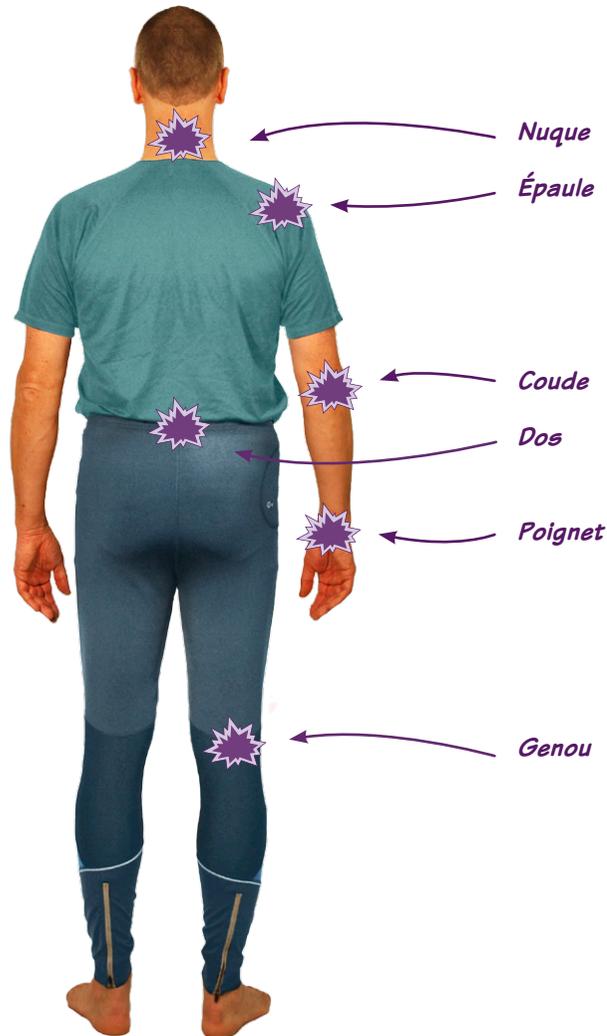
Les TMS peuvent se situer partout, mais ils sont les plus fréquents au niveau du/de la/de l':

  - Nuque
  - Dos
  - Épaule
  - Genou
  - Coude
  - Poignet



## INFORMATIONS GÉNÉRALES

Notre système moteur (muscles, articulations, tendons, ligaments, ...) effectue jour après jour un certain nombre de gestes plus ou moins fréquents (marcher ou tourner la clé dans la serrure), ainsi que des gestes de nature plus ou moins complexe (attraper un bâton ou utiliser un tournevis de précision). Tous ces gestes sont généralement automatiques, surtout lorsqu'il s'agit de gestes habituels. Le corps s'adapte et trouve à chaque fois la posture la plus adaptée pour exécuter les tâches que l'on rencontre en travaillant, en se détendant ou dans d'autres contextes.



Malgré la mécanisation et l'automatisation accrues du travail, les contraintes physiques restent d'actualité dans la vie professionnelle. Bien que certaines formes de travail physique lourd aient disparu, d'autres tâches physiques ont vu le jour, entraînant des risques. Ces tâches se caractérisent par un travail de longue durée dans une seule posture, souvent difficile, ainsi que par des gestes monotones et répétitifs. Ces contraintes astreignantes et répétitives pour le système moteur entraînent des problèmes désignés par le terme 'Troubles Musculo-Squelettiques'.

Ces troubles se déclarent de façon progressive, le plus souvent sous forme de perceptions de douleurs au niveau du système musculosquelettique, notamment dans les muscles, articulations, tendons et nerfs. La douleur n'est pas l'unique symptôme de ces troubles: une sensation de lourdeur au niveau des articulations peut également être un signe du trouble. Les caractéristiques communes des facteurs en cause sont: les gestes répétitifs, les efforts importants, les postures gênantes, la longue durée, ... Ces facteurs ne sont pas toujours seuls en cause ou ne sont pas toujours présents.

## DISCUSSION ULTÉRIEURE

Parcourez les réponses correctes avec les élèves.

Discutez sérieusement:

- Le sens du mot progressif (de gravité croissante).
- Le fait que tout le monde soit exposé aux TMS.
- Les TMS sont les plus fréquents au niveau de la nuque, du dos, des épaules, des genoux, des coudes et des poignets, mais les troubles peuvent également se développer au niveau des mains ou des chevilles.

## DISTRIBUTION DES POINTS

- Définition des TMS
  - 1 point par mot correct
- Qui est exposé au TMS?
  - 1 point par réponse correcte (toutes les réponses sont correctes)
- Les endroits où les TMS sont les plus fréquents
  - 1 point par endroit correct

Additionnez les points des 3 missions individuelles. L'équipe ayant le plus de points gagne 5 points sur le fleximètre. La 2<sup>ème</sup> équipe gagne 4 points. La 3<sup>ème</sup> équipe 3 points, la 4<sup>ème</sup> équipe 2 points et l'équipe ayant le moins de points gagne 1 point sur le fleximètre.