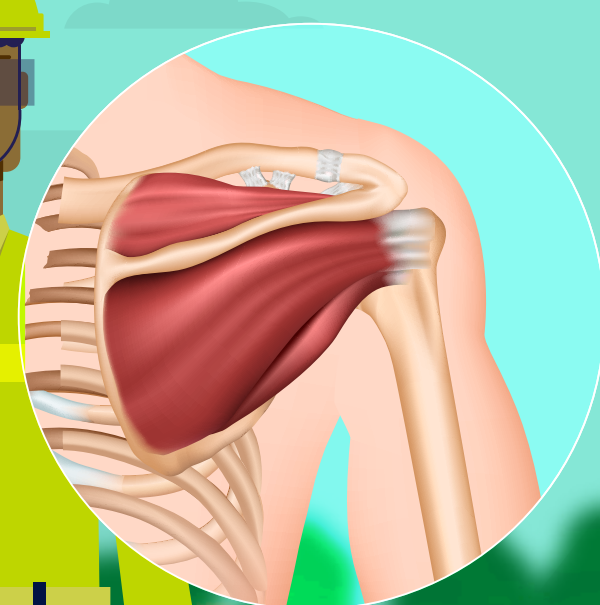
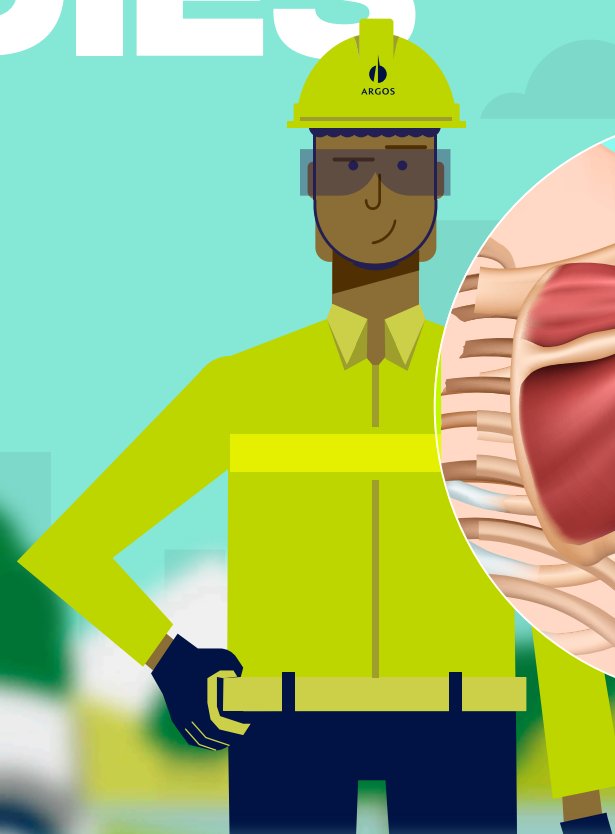
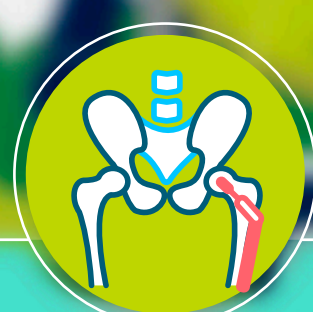
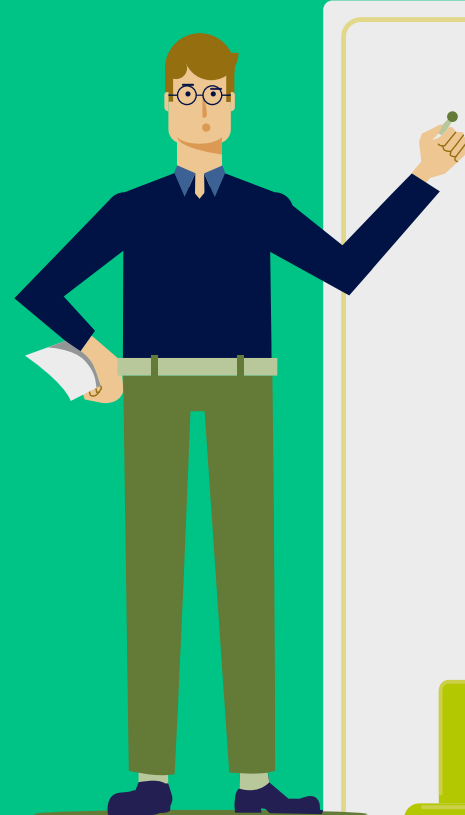


LEÇON 5

PRÉVENTION DES MALADIES ET/OU BLESSURES DU SYSTÈME MUSCULO- SQUELETTIQUE



Ces dernières années, la principale cause d'incapacité due à une maladie générale a été les maladies liées au système musculosquelettique, telles que les douleurs musculaires, les fractures de différents segments et les problèmes d'articulation. La grande majorité de ces maladies ou blessures sont évitables, car elles sont dues à des **forces mal exécutées**, à une **mauvaise posture**, à des **accidents sportifs** ou à des **accidents de la route**, principalement à moto, et à un poids insuffisant qui produit une surcharge au niveau musculosquelettique, provoquant différents maux.



IL EST TRÈS IMPORTANT DE GARDER À L'ESPRIT QUE, COMME POUR LES AUTRES RISQUES, IL FAUT ÊTRE ATTENTIF



pour identifier ceux qui peuvent être à l'origine de ces maladies. Certaines opérations ont commencé à axer certains OPJ sur **les risques biomécaniques**, ce qui a augmenté le niveau de sensibilisation à ces risques et est d'une grande valeur pour la prévention.



En outre, pour les prévenir, il est très important de prendre en compte les mesures d'hygiène posturale qui, en termes généraux, comprennent



Maintenez **toujours** une bonne posture



Rappelez-vous toujours les 4 principes lorsque vous soulevez une charge : genoux pliés, dos droit, porter la charge près du corps, ne pas soulever les objets au-dessus des épaules.



Évitez les postures prolongées



Faites des **pauses actives**



Il est très important de maintenir un poids adéquat et, lors de la pratique d'un sport, d'avoir une mise en condition guidée pour éviter le surmenage qui peut provoquer des blessures nécessitant parfois un traitement chirurgical avec un impact important sur la qualité de vie.



NOUS AIMERIONS MAINTENANT VOUS INVITER À PASSER EN REVUE LES ACTIVITÉS QUE VOUS FAITES TOUS LES JOURS

et qui peuvent causer des maladies et/ou des blessures à votre système musculosquelettique, ainsi que les mesures que vous pouvez prendre pour les prévenir.



J'AGIS POUR PLUS DE JOURS VERTS !



*Cette publication est dirigée par SISO. Si vous avez des commentaires ou des préoccupations, veuillez contacter le responsable SISO de votre établissement ou écrire à a: joel.zelaya@argos.co



Nous vous invitons à enregistrer votre participation à la socialisation de cette Leçon **ici**.

JE PROMETS PLUS JOURS VERTS