

## Les TMS

1) Indique la signification de TMS :

Troubles musculo squelettiques

2) A partir de l'image ci-dessous, indiquez trois risques de TMS pour le coiffeur :



Lombalgie

Scoliose

Canal carpien

Tendinite...

3) Proposez trois solutions pour corriger ces mauvaises postures :

- Tenir le dos droit
- Plier les genoux, mettre les pieds sous le bac
- Régler la hauteur du bac
- Eviter la répétition des gestes
- Eviter les flexions excessives du poignet, du coude...

4) Vos mains peuvent être sensibilisées par les shampoings, indiquez trois moyens de prévention pour limiter les risques :

- Porter des gants
- Utiliser une crème protectrice régulièrement
- Utiliser des produits moins allergisants

5) Les varices sont des troubles circulatoires, indiquez trois moyens pour les prévenir :

- Porter des vêtements pas trop serrés
- Boire de l'eau régulièrement
- Faire du sport
- Utiliser le tabouret si possible
- Eviter la ceinture serrée autour de la taille
- Varier les tâches