

ATTENTION

- Vous présentez des douleurs au niveau :
 - du cou
 - des épaules
 - des bras
- Vous ressentez des fourmillements (et/ou des brûlures) dans les mains,
- Vous avez des douleurs dans le dos, les jambes...

**Vous souffrez peut-être de
Troubles Musculo-Squelettiques.**



Les actions de votre service de santé au travail

- Assurer un suivi médical adapté
- Etudier votre poste de travail
- Emettre des propositions d'aménagement de votre poste

**Pour vous conseiller :
votre médecin du travail et son équipe
pluridisciplinaire**

**Pour en savoir plus :
www.inrs.fr**

LES MÉTIERS DE LA COIFFURE



LES TROUBLES MUSCULO- SQUELETTIQUES

Novembre 2009

PREVENTION

Les troubles musculo-squelettiques sont des affections douloureuses et invalidantes, liées à une forte sollicitation pouvant être d'origine professionnelle.

Les principaux TMS rencontrés dans la coiffure sont :

- ➔ Le syndrome du canal carpien,
- ➔ Les tendinites (épaules, coudes),
- ➔ Les douleurs cervicales et dorso-lombaires.

Ils sont liés à des gestes répétés et des postures contraignantes, souvent générés par le mobilier, l'implantation du poste de travail ou les outils :

- Inclinaison ou torsion du buste vers l'avant (shampooings, coupes, techniques, brushings...).
- Appui plus important sur une seule jambe (certaines phases de coupe...).
- Bras en élévation au-dessus du plan des épaules (surtout brushings).
- Mouvements répétés du poignet.
- Station debout prolongée, piétinement et port de chaussures inadaptées aggravent le phénomène.



Mobilier et implantation des postes

- Prévoir des espaces suffisants entre les différents postes de travail pour pouvoir se positionner facilement.
- S'équiper de fauteuils clients réglables en hauteur et pivotants (au mieux système à pompe).
- Utiliser des tabourets de coupe à roulettes, réglables en hauteur, en nombre suffisant.
- Préférer des bacs à shampooings réglables en hauteur, avec espace libre pour positionner les pieds dessous, au mieux avec encoche pour appuyer le ventre.

Outils

- Préférer des sèche-cheveux légers (< 500 g).
- Favoriser les ciseaux avec repose petit-doigt.



Gestuelle et position

- Travailler le plus près possible du client.
- Ajuster la hauteur des sièges afin d'éviter les positions des bras au-dessus du plan des épaules.
- Tenir ses outils de manière souple.
- Tourner autour du client.

Organisation de travail

- Alternier les tâches.
- Avoir les outils à proximité (tables ou chariots roulants).
- Prévoir des temps de pause suffisants.
- Organiser si possible le travail pour ne pas être toujours dérangé (téléphone, sollicitations extérieures...).