

LES TMS

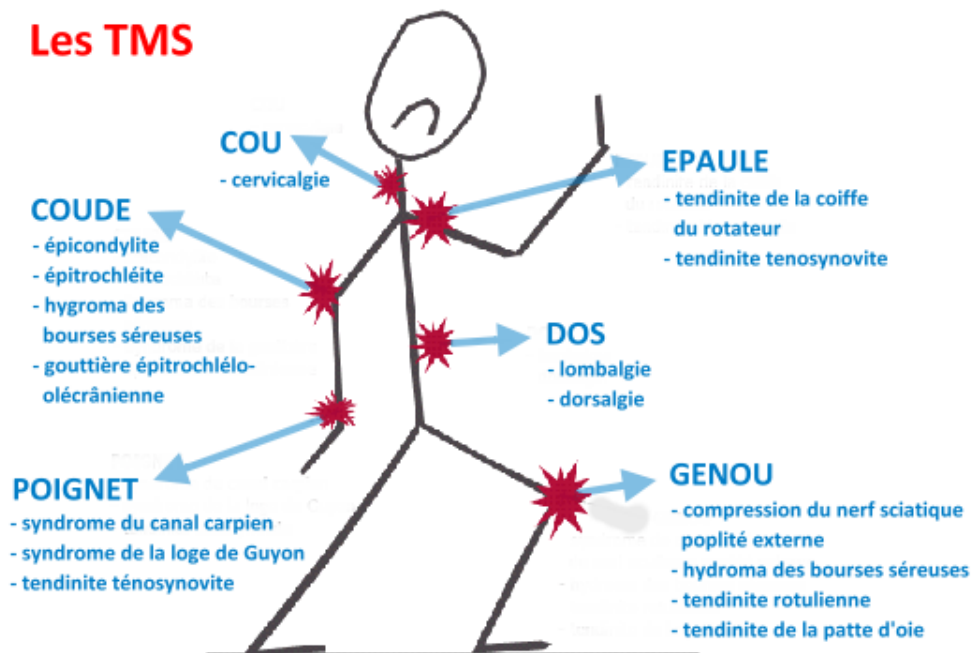
Troubles Musculo-Squelettiques

Les **Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)** regroupent une quinzaine de maladies qui affectent les muscles, les tendons et les nerfs des membres et de la colonne vertébrale. Les TMS s'expriment par de la douleur mais aussi, pour ceux du membre supérieur, par de la raideur, de la maladresse ou une perte de force.



Les TMS constituent actuellement les pathologies professionnelles les plus répandues dans les pays industrialisés. Tous les secteurs d'activités sont touchés.

En France, la plupart des TMS sont reconnus dans le tableau 57 des maladies professionnelles du régime général et dans le tableau 39 du régime agricole.



Quels sont les facteurs de TMS ?



Il convient de tenir compte des caractéristiques individuelles des salariés (âge, état de santé, vécu personnel,...). Les TMS résultent principalement d'une combinaison de plusieurs facteurs de risques.

Les facteurs biomécaniques → répétitivité des gestes, cadences de travail élevées, efforts excessifs, postures et angles articulaires extrêmes, postures prolongées, exposition au froid ou aux vibrations.

Les facteurs organisationnels → liés à l'organisation et à l'environnement de travail (manque de possibilité de contrôle, de clarté de la tâche, de fiche de poste, de relations entre les personnes...).

Les facteurs psychosociaux → la façon dont le travail est perçu par les salariés, l'insatisfaction au regard d'un travail monotone, la tension engendrée par les contraintes de temps, le manque de reconnaissance, le vécu de relations sociales dégradées mais aussi l'insécurité de l'emploi.

Dans chaque entreprise les contraintes et exigences pour réaliser certaines tâches sont différentes. Il convient donc d'accorder une attention bien particulière dans l'évaluation des risques propre à chaque unité de travail.



Comment prévenir les TMS en entreprise ?

Assurer une bonne organisation du travail → Assurer de bons rythme de travail, rotations, aménagement des postes, organisation des pauses, possibilité de coopération, former le personnel dès que nécessaire, pallier à tout manque de main d'œuvre, fournir les outils et les équipements de protection adaptés, organiser des réunions.



Il faut connaître les bonnes postures de manutention et utiliser les bons outils qui doivent être entretenus et adaptés. Utiliser dès que possible les moyens de manutention mécanique. Se tenir informé sur les gestes à risques (solicitation des bras en élévation, appui sur les poignets, station debout prolongé...).

Construire un projet de prévention → Réaliser le Document Unique, procéder à une analyse globale du geste, du poste de travail. Il faut prendre en compte l'avis de la personne en relation avec ses tâches effectuées. Il faut offrir la possibilité aux salariés de donner du sens à leur travail. Il faut assurer un bon dialogue social dans l'entreprise. Il faut procéder aux aménagements nécessaires pour améliorer les situations de travail et réduire les contraintes physiques.



Et dans la vie privée ?

Les signes d'alerte → Selon les cas, la douleur peut vous réveiller la nuit et vous avez des fourmillements dans les doigts. Vous avez du mal à lever les bras, vos coudes, vos épaules, vos poignets vous font mal quand vous faites un effort. L'inquiétude vous gagne car la douleur dure et parfois s'aggrave.

Les conséquences → Elles sont importantes car les douleurs sont gênantes dans le travail comme dans la vie quotidienne. Des traitements ou des soins chez le kiné sont souvent nécessaires et parfois même il faut envisager une intervention chirurgicale. Cela peut entraîner des arrêts de travail à répétition avec des séquelles éventuelles, voire même une perte de votre emploi (inaptitude au poste).

Quelques solutions → Maintenez une bonne hygiène de vie (alimentation, sommeil, activités sportives). Parlez à vos supérieurs, à votre médecin du travail, si une situation de travail ou des gestes forcés occasionnent des douleurs physiques. Pensez à prendre des pauses régulièrement et dès que nécessaire et n'attendez pas la survenue des douleurs.

