



Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

Définition

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) regroupent de nombreuses **pathologies professionnelles** qui affectent l'ensemble des tissus mous (les muscles, les tendons et les nerfs) **des membres** (bras, jambes) et **de la colonne vertébrale**. Cela a pour conséquences des douleurs, de la raideur, de la maladresse ou encore de la perte de force.

Tous les salariés peuvent être concernés par les TMS. Leurs conséquences sont néfastes d'un point de vue des salariés mais aussi des entreprises (coût de l'absentéisme et du remplacement, perte de productivité...).

Quels effets sur la santé ?

Les TMS sont la 1ère cause de maladies professionnelles. Les régions corporelles concernées par les TMS sont principalement :

- Le dos : lombalgie...
- La main : syndrome du canal carpien, tendinites...
- L'épaule : tendinite de la coiffe des rotateurs...
- Le coude : épicondylite, bursite...
- Le cou : cervicalgie...



Quels sont les facteurs d'apparition de TMS ?

1

FACTEURS BIOMECANIQUES

- Gestes répétitifs.
- Efforts intenses : port de charges lourdes, travail de force...
- Postures statiques maintenues dans le temps : travail de précision...
- Positions articulaires extrêmes : travail bras en l'air...

2

FACTEURS PSYCHOSOCIAUX

- Contraintes organisationnelles : surcharge de travail, attention soutenue, manque d'autonomie au travail.
- Relations professionnelles : climat social dégradé, manque de reconnaissance au travail, interrogation sur l'utilité et le sens du travail.

3

FACTEURS INDIVIDUELS

- Age, sexe, antécédents médicaux, poids et taille.

4

FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

- Travail au froid ou à la chaleur, travail avec des outils ou engins vibrants.

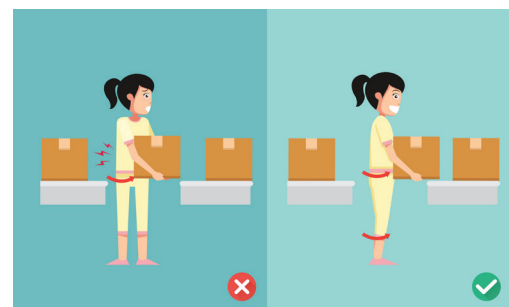
Quels sont les leviers pour éviter les TMS ?

■ Adapter les postes de travail :

- Aux salariés occupant ces postes (caractéristiques physiques, handicap...),
- Aux missions (ex : bureaux au calme pour le service comptabilité...).

■ Influencer sur l'environnement de travail en réduisant :

- Les manutentions manuelles (ex : mettre en place des aides à la manutention),
- Les postures immobiles (ex : travail de précision),
- Les postures dites contraignantes (ex : travail bras en l'air, accroupi, penché...),
- L'appui prolongé sur un plan dur (ex : genoux),
- L'exposition aux vibrations (ex : conduite engin, outils vibrants),
- Le travail au froid ou à la chaleur.



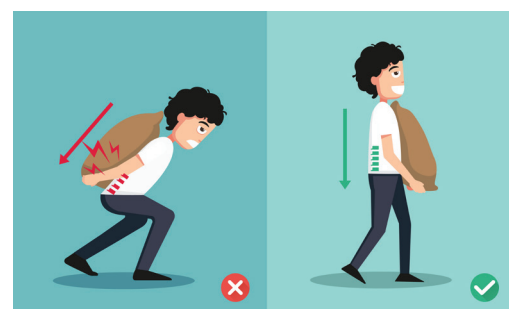
■ Agir sur l'organisation du travail en permettant :

- La formation des salariés à l'utilisation des outils mis à disposition,
- Aux salariés d'alterner les tâches afin de diminuer la répétitivité,
- Aux salariés d'avoir de l'autonomie pour s'organiser,
- La variation de la fréquence des pauses et la durée des vacations en fonction de la difficulté de la tâche à accomplir.



■ Veiller à la qualité de vie au travail en augmentant :

- L'entraide entre les salariés,
- La reconnaissance,
- La connaissance du rôle de chacun dans l'entreprise,
- La gestion collective des situations de stress.



⇒ **L'équipe de l'ASTBTP13 peut vous accompagner dans la prévention du risque TMS (sensibilisations, études de poste...) ainsi que dans la prévention des Risques Psychosociaux (optimisation de la performance par le bien-être au travail...).**

Contactez votre Médecin du Travail.

