

# Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)



Prévention des risques professionnels

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) sont des maladies qui affectent les tissus autour des articulations (muscles, tendons, nerfs...).

Ils touchent les membres supérieurs (épaule, coude, poignet), inférieurs (genou, cheville, pied) et la colonne vertébrale.

Ils sont à l'origine de plus de 4 maladies professionnelles reconnues sur 5\*.

## RÉPARTITION DES TMS RECONNUS EN MALADIE PROFESSIONNELLE EN 2018\*



Épaule : 33 %



Coude : 22 %



Dos : 7 %



Genou : 2 %



Main, poignet,  
doigt : 35 %

## S ENSIBILISER I DENTIFIER

### ► Les signes d'alerte

- ❖ Vous effectuez des gestes répétitifs associés à des efforts et des postures contraignantes.
- ❖ Vous travaillez avec un rythme imposé (travail à la chaîne, contraintes temporelles...).
- ❖ Vos articulations vous font mal quand vous bougez ou quand vous forcez.
- ❖ Vous avez du mal à tenir des objets, soulever une casserole, à vous coiffer, à vous habiller...
- ❖ Des fourmillements et des douleurs vous réveillent la nuit.
- ❖ Vous constatez une perte de sensibilité au niveau des doigts ou des engourdissements.

### ► Les effets sur la santé

- ❖ Inflammations du tendon (tendinite) ou du tendon et de sa gaine (ténosynovite).

❖ Pour les nerfs, la compression est la principale contrainte mécanique. La pathologie la plus répandue est le syndrome du canal carpien.

❖ Une fois apparus, les TMS sont très longs à soigner et handicapants dans la vie quotidienne (douleurs, perte de force, fourmillements...)

### ► Les effets sur le travail

- ❖ Risque pour le maintien dans l'emploi.
- ❖ Les situations qui provoquent l'apparition des TMS sont toujours révélatrices et à l'origine d'une baisse de performance (productivité, qualité...).
- ❖ 1 accident du travail sur 5 est lié à une lombalgie\*.

\*Source : « Les TMS, tous concernés » de l'INRS

## ► Supprimer le danger

- ❖ Adapter le travail à l'homme.
- ❖ Mécaniser lorsque c'est possible.
- ❖ Les projets de conception (déménagement, nouvelle activité, réorganisation...) sont des moments privilégiés pour prévenir les TMS. N'hésitez pas à contacter votre Service de Santé au Travail.

## ► Réduire le risque

- ❖ Aménager les postes et revoir l'organisation, adapter et entretenir les outils de travail.
- ❖ Agir sur les composantes du risque :

**TMS = FORCE X AMPLITUDE ARTICULAIRE X RÉPÉTIVITÉ X STRESS**

Poids manipulé  
Prise facile ou non...

Postures

Vitesse d'exécution  
des mouvements  
Sollicitation  
des mêmes muscles

Aggravation des autres  
facteurs (réactions  
hormonales, tension  
artérielle...)



## ► Protection collective

- ❖ Technique : limiter le poids des outils et du matériel, modifier les postes pour mieux respecter les angles articulaires de confort...
- ❖ Organisationnelle : rotation, polyvalence, aménagement des horaires, pause...

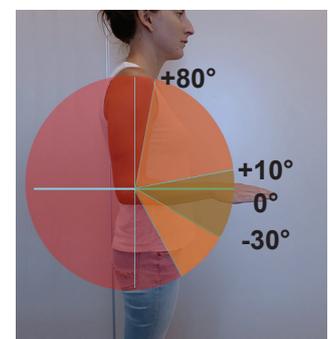
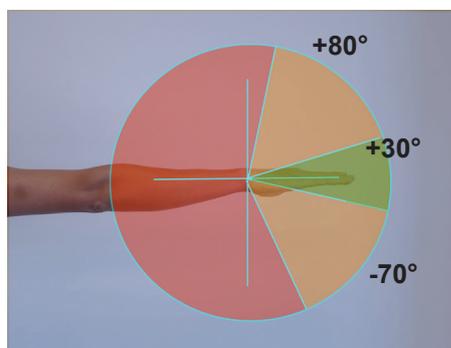
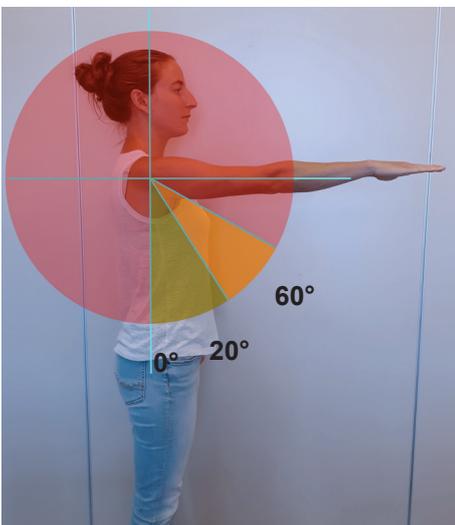
## ► Protection individuelle

- ❖ Utiliser le bon outil et de manière adaptée.
- ❖ Ne pas forcer et accomplir les «bons gestes» (alerter les responsables si cela n'est pas possible).
- ❖ Une bonne hygiène de vie permet de réduire le risque d'apparition des TMS (sommeil, hydratation...).

► **La prévention des TMS passe toujours par une analyse et une action combinée des facteurs de risque. Il est donc important de :**

- ❖ Connaître les angles de confort articulaires.
- ❖ Savoir évaluer les autres facteurs (force, répétitivité, stress).
- ❖ Appliquer les mesures de prévention adaptées.
- ❖ Signaler les difficultés ressenties.
- ❖ Formation des salariés : Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP).

**Angles de confort articulaire de l'épaule, du poignet et du coude**



- Zone de mobilité articulaire confortable
- Zone de mobilité articulaire astreignante
- Zone de mobilité articulaire dangereuse ou impossible

**EN SAVOIR PLUS**

Pour toute question, contactez votre médecin du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre Service de Santé au Travail



Document élaboré par GEST 05  
membre de Présanse Paca-Corse



Retrouvez-nous sur