

## LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (T. M. S.)

Les TMS... c'est en moyenne 70 % de l'ensemble des maladies professionnelles reconnues en France. Avec une progression d'environ 20 % par an ces 10 dernières années, les TMS constituent la première cause de maladie professionnelle reconnue en France. Tous les secteurs sont touchés.

### LES TMS, C'EST QUOI AU JUSTE ?



- Se réveiller la nuit avec des fourmillements dans les mains.
- Ne plus pouvoir se servir d'un tournevis, avoir du mal à se coiffer, ressentir fréquemment des engourdissements...

Ces douleurs peuvent être le signe d'un trouble musculo-squelettique (TMS). Les TMS sont des pathologies gênantes, douloureuses voire invalidantes au travail mais aussi dans toutes les tâches de la vie courante.

Ces affections touchent les tendons, les muscles, les articulations au niveau :

- ♦ du cou
- ♦ du haut et du bas du dos,
- ♦ des épaules,
- ♦ des bras, des mains, des membres inférieurs.



Ces pathologies, maintenant bien connues, sont à l'origine de douleurs qui deviennent de plus en plus gênantes. Non soignées, elles peuvent avoir des conséquences graves pouvant aller jusqu'à une incapacité de travail.

### LES MALADIES LES PLUS CONNUES

Maladies	Localisation	Symptômes	Causes
SYNDROME DU CANAL CARPIEN	Poignet	♦ Engourdissement et/ou douleurs au niveau des 3 premiers doigts. ♦ Perte de la force de préhension.	Mouvements : <ul style="list-style-type: none"><li>♦ répétés</li><li>♦ prolongés</li><li>♦ vibrants</li></ul>
TENDINITE	Tendons et leurs gaines	♦ Douleurs aux poignets, avant-bras ou épaules.	Mouvements répétés ou prolongés de flexions et d'extensions des mains et doigts ou bras.
HYGROMA DU COUDE OU GENOU	Coude / Genou	♦ Gonflements douloureux.	Appui prolongé du coude / genou.
LOMBALGIE	Bas du dos dans la colonne vertébrale lombaire	♦ Douleur locale.	Manutention de charges lourdes ou exposition du corps entier à des vibrations.

Pour toute information  
complémentaire,  
n'hésitez pas à  
contacter



le service  
hygiène & sécurité,  
Franck GAUTHIER

☎ 02.51.44.10.21

Magali TEILLIER

☎ 02.51.44.10.37

✉ [prevention@cdg85.fr](mailto:prevention@cdg85.fr)

## POURQUOI LES AGENTS SONT CONCERNÉS ?

### Facteur n°1 : LES CONDITIONS DE TRAVAIL,

- ♦ travail en force, gestes répétitifs, positions pénibles, postures prolongées, maniement de charges lourdes, vibrations, froid...

### Facteur n°2 : L'ORGANISATION DU TRAVAIL,

- ♦ un temps de récupération insuffisant contribue également à accroître le risque de TMS.

### Facteur n°3 : FACTEURS EXTERNES,

- ♦ l'âge, le sexe, les activités extra-professionnelles et les antécédents médicaux.

## COMMENT LES COMBATTRE ?

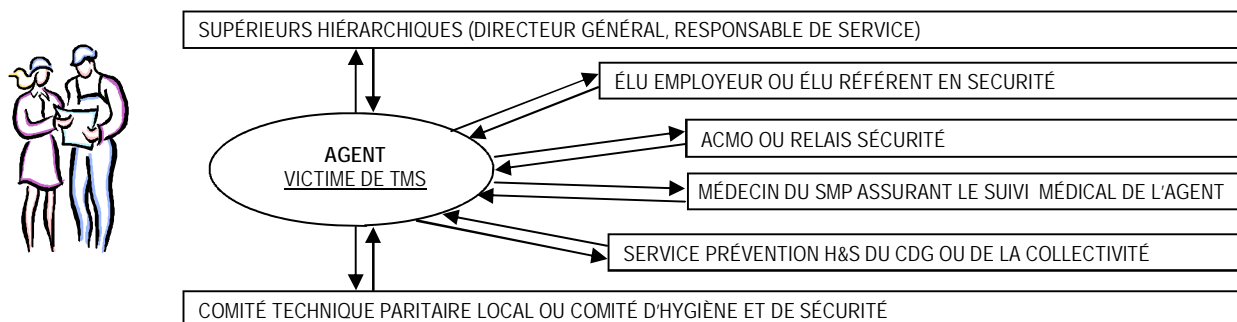
### PHASE DE PRÉVENTION DES TMS :

☞ PRÉALABLEMENT À LA CRÉATION D'UN POSTE, LA COLLECTIVITÉ DOIT S'INTERROGER SUR :

- ☞ Le profil de l'agent concerné ou recherché
- ☞ L'organisation du travail requise et attendue
- ☞ Les formations nécessaires au futur poste
- ☞ L'ergonomie du poste

### PHASE DE DÉPISTAGE DES TMS :

☞ CETTE DÉMARCHE INITIÉE PAR L'AGENT DOIT ÊTRE GLOBALE ET PARTICIPATIVE :



### PHASE D'INTERVENTION APRÈS LA CONSTATATION DE TMS :

- ☞ ÉTUDE ERGONOMIQUE PAR DES PERSONNES COMPÉTENTES : MÉDECINS, PRÉVENTEURS, ERGONOMES.
- ☞ SUIVI PARTICIPATIF DE L'ÉTUDE PAR L'AGENT CONCERNÉ ET LES AUTRES INTERVENANTS DE LA PHASE DE DÉPISTAGE.

L'OBJECTIF N°1 DE CETTE INTERVENTION : COMPRENDRE "LE POSTE DE TRAVAIL" POUR MAÎTRISER LES TMS

L'ÉTUDE ERGONOMIQUE TERMINÉE, LES RÉSULTATS SONT COMMUNIQUÉS À TOUTS LES INTERVENANTS.

UN PLAN D'ACTIONS EST PROPOSÉ, IL PEUT INTÉGRER :

- ☞ la refonte du poste si nécessaire,
- ☞ des moyens matériels supplémentaires ou plus adaptés,
- ☞ l'amélioration de l'organisation du travail,
- ☞ la mise en place de formations (travail sur écran, gestes et postures...).

### MISE EN PLACE DES MESURES PRÉCONISÉES

☞ ACTIONS CORRECTIVES RAPIDES, RÉFLÉCHIES ET EFFICACES DE LA COLLECTIVITÉ.

### SUIVI RÉGULIER POUR VÉRIFIER L'EFFICACITÉ DES MESURES.

## QUELQUES CONSEILS DE L'I.N.R.S. POUR LA MANUTENTION...

1. NE JAMAIS MANUTENTIONNER PLUS DE 10 TONNES PAR JOUR ET PAR AGENT.
2. ÉVITER LES CHANGEMENTS DE NIVEAU ENTRE LES PLANS DE TRAVAIL.
3. RÉDUIRE LES CHARGES UNITAIRES EN AGISSANT SUR LE CONDITIONNEMENT.
4. PRIVILÉGIER LES EMBALLAGES QUI FACILITENT LA PRÉHENSION.
5. UTILISER DES AIDES À LA MANUTENTION DES CHARGES LOURDES ET/OU ENCOMBRANTES.

