

Tendinites,  
prenons les  
en mains



santé  
famille  
retraite  
services

**Tendinites,**

**prenons-les**

**en mains**



Trouver l'équilibre _____	2
Des troubles localisés _____	4
Réfléchir sur les conditions de travail _____	6
Préserver son capital santé _____	8
Des gestes simples au quotidien _____	9
Quelques mouvements d'étirement _____	11
Agir vite en cas de douleur _____	13
Et vous _____	14



Les troubles musculo-squelettiques sont **les maladies professionnelles** les plus fréquentes.

Leurs conséquences sociales sont préoccupantes car **certaines pathologies sont handicapantes** dans la vie quotidienne et peuvent compromettre votre vie professionnelle.

# Trouver l'équilibre

D'une manière générale, l'organisme, les articulations, les muscles, tendons et ligaments s'installe un équilibre : tout va bien, ...ou un déséquilibre : problème qui apparaît. Le risque de voir apparaître **un trouble musculo-squelettiques est lié à ce déséquilibre**.

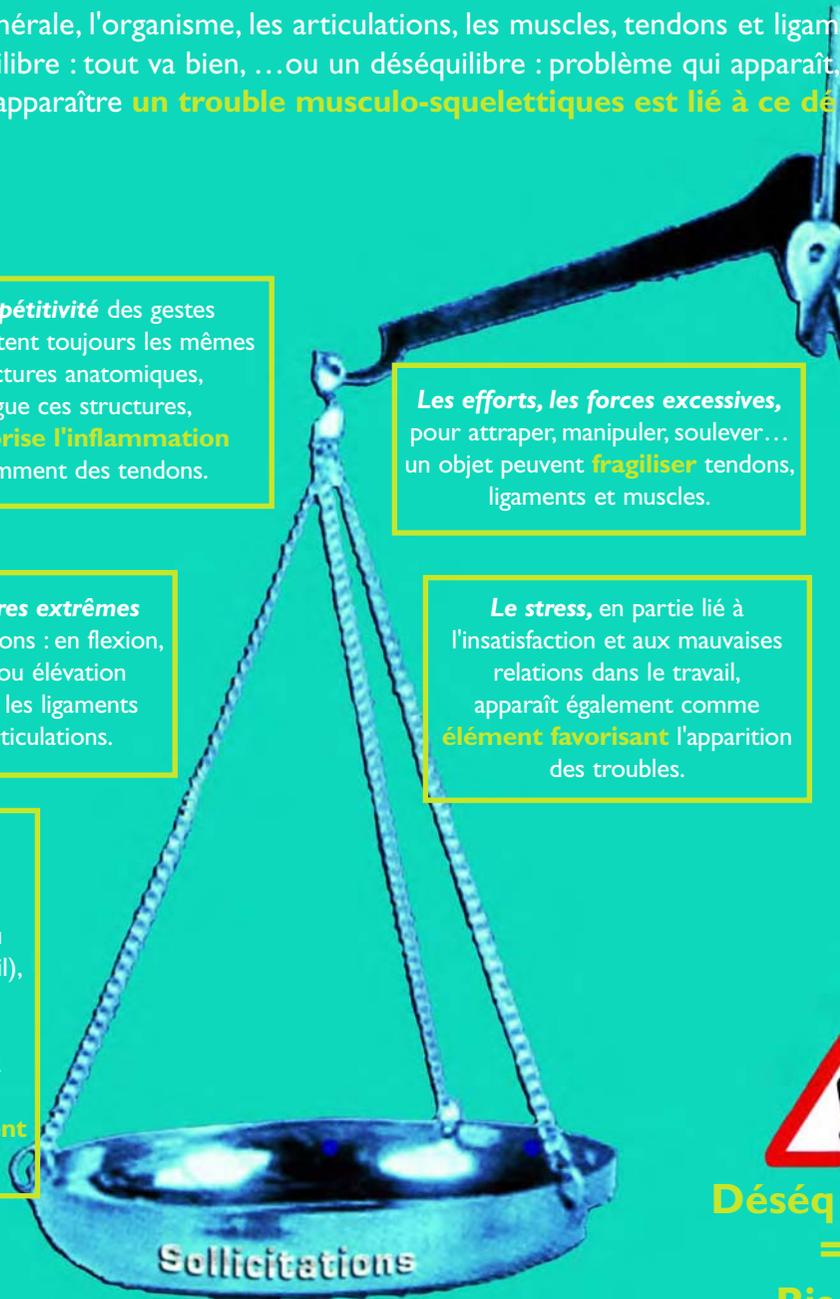
**La répétitivité** des gestes qui sollicitent toujours les mêmes structures anatomiques, fatigue ces structures, et **favorise l'inflammation** notamment des tendons.

**Les efforts, les forces excessives**, pour attraper, manipuler, soulever... un objet peuvent **fragiliser** tendons, ligaments et muscles.

**Les postures extrêmes** des articulations : en flexion, rotation, ou élévation **fatiguent** les ligaments et les articulations.

**Le stress**, en partie lié à l'insatisfaction et aux mauvaises relations dans le travail, apparaît également comme **élément favorisant** l'apparition des troubles.

**La durée** : de la sollicitation (par exemple de longues journées au même poste de travail), **l'ambiance thermique** dans laquelle s'effectuent les efforts (le froid, l'humidité) **augmentent les risques**.



Déséq  
=  
Ris

# Trouver l'équilibre

ents répondent **aux sollicitations par leur capacité à les supporter**.  
lorsque la capacité dite fonctionnelle ne « supporte plus » la sollicitation.  
**séquilibré**.

**L'âge** : les T.M.S. peuvent apparaître aussi chez des sujets jeunes, mais l'âge est un **facteur d'évolution du risque** du fait de la **diminution de l'élasticité** des tissus et de **l'usure générale** de tout le système articulaire.

**La condition physique** : la préparation à l'effort, l'échauffement, l'état de fatigue, la masse musculaire, la capacité d'étirement, **conditionnent l'aptitude** de chaque individu à « **supporter** » les sollicitations. Cette aptitude constitue un élément, et seulement un élément de réponse.

Enfin, **les facteurs personnels** de l'opérateur; son histoire médicale, son patrimoine génétique, ses changements d'état hormonaux, son état de stress, ses stratégies gestuelles... peuvent **modifier considérablement**, sur des périodes plus ou moins courtes, ses capacités musculaires et tendineuses.

Face à ces sollicitations, chaque individu a des réponses personnalisées.

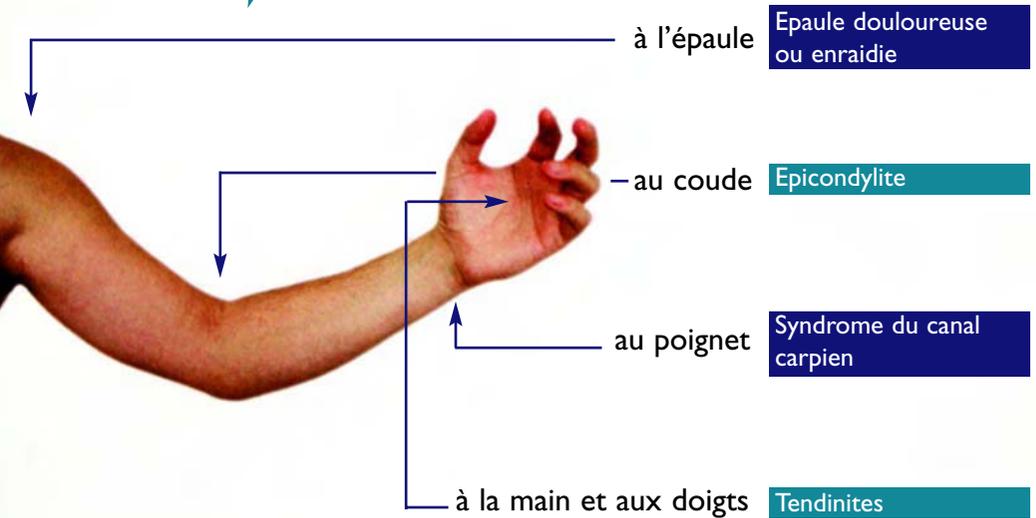
**La combinaison** des facteurs individuels, professionnels et extra-professionnels, **l'équilibre** qui en résulte, et qui peut être rompu à tout moment, sont une explication à l'imprévisibilité de l'apparition des T.M.S. parfois au bout d'une heure de travail, parfois au bout de 10 ans, mais représentent autant de portes d'entrée pour **les actions de prévention**.

# Des troubles

# localisés

● Les Troubles musculo-squelettiques ou affections péri-articulaires sont des pathologies qui affectent **les tissus mous** (tendons, gaines synoviales, nerfs) qui se trouvent à la périphérie des articulations.

Au membre supérieur,  
les troubles les plus fréquents se situent :



# Des troubles localisés

Le **premier symptôme** de toutes ces pathologies est **la douleur**. Localisée au début, elle peut s'étendre, survenant le plus souvent après un travail d'une certaine durée, elle peut aussi apparaître à froid et disparaître à chaud durant la journée (tendinites) ou se réveiller durant la nuit (comme le syndrome du canal carpien).

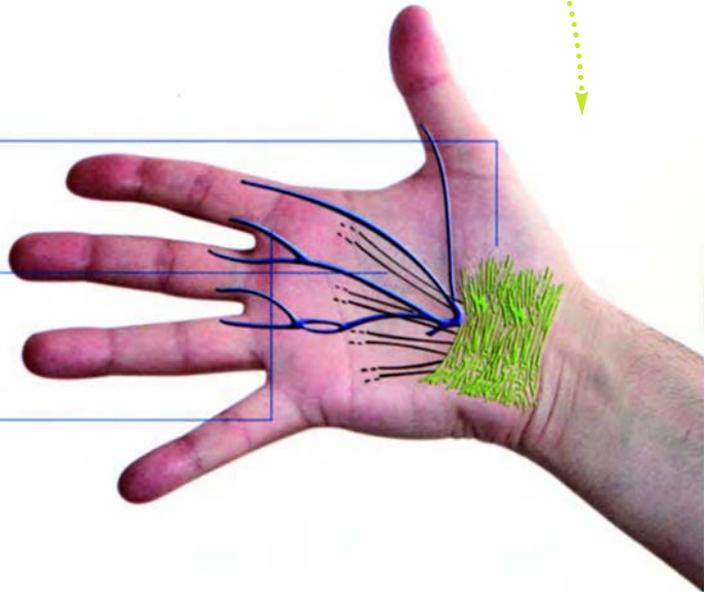
## Syndrome du canal carpien

Compression du nerf médian, des tendons fléchisseurs des doigts et des gaines synoviales

Ligament du canal carpien

Tendon

Nerf médian



Dans tous les cas, les T.M.S.  
ne se voient pas, vous devez en parler.

## Réfléchir sur les

● Dans l'entreprise, il est possible d'**intervenir à plusieurs niveaux pour diminuer les sollicitations** : efforts, répétitivité, angles extrêmes ou durée. Il s'agit, par des modifications concrètes dans l'organisation du travail, d'agir sur le poste de travail lui-même, le choix de l'outil le mieux adapté et son entretien, les rotations de postes... Ces mesures doivent constituer **l'élément prioritaire de la prévention** des T.M.S., elles sont **collectives et durables**. Elles peuvent utiliser toutes les portes d'entrées que reconstituent les sollicitations.

Des cartons trop profonds à remplir ou positionnés trop haut engendrent des efforts, des amplitudes extrêmes au niveau des poignets, des épaules, et ce, multipliés par le nombre d'objets qu'il faut ranger. On pensera alors à **aménager les postes, la hauteur des plans de travail, de réfléchir sur les modes de conditionnement, ...**



La répétitivité des gestes est une question de cadences, de manque de diversité gestuelle, de travail prolongé au même poste. **En enrichissant les tâches, en recherchant la polyvalence**, de manière à solliciter d'autres muscles en alternance, en diminuant les cadences, il est possible d'éloigner l'apparition des douleurs.

# conditions de travail



Un sécateur mal adapté à la main du fait de son angle d'ouverture, de la structure des poignées, de la forme de ses lames, peut provoquer rapidement des douleurs.

Ce problème reviendra d'autant plus vite que le sécateur n'est pas ou mal entretenu. La conception même de l'outil peut être en cause mais il convient avant tout de savoir choisir et entretenir son matériel pour limiter les efforts lors de son utilisation.

Un couteau qui coupe bien est un couteau qui fatigue moins. **Savoir choisir et entretenir** son couteau peut apporter plus d'aisance dans le travail et diminuer la pénibilité. Il s'agit là encore de choix de l'outil, mais aussi de **formation**.

- Si les facteurs de risques sont multiples, si la survenue d'une douleur, d'un handicap provient de leur combinaison, il est rare de pouvoir agir sur tous ces facteurs en même temps, **mais chacun doit être pris en compte**, et faire l'objet d'une **réflexion collective** au niveau de l'entreprise.

- Aménagement de postes, choix des outils, formation, responsabilisation, reconnaissance du travail effectué, valorisation des savoirs-faire, temps de récupération, réduction des cadences, organisation de la polyvalence, ... sont des mesures préventives non limitatives. Elles doivent être envisagées dans la **concertation**.

# Préserver son capital santé

● Une **bonne hygiène de vie** peut vous aider à prévenir les TMS. Quand et comment l'assurer au quotidien ?

Les **principes** à respecter sont **élémentaires et souvent si simples** que l'on oublie de les suivre. Ils ont fait l'objet d'études approfondies en milieu sportif. Pourquoi ne pas bénéficier de ces expériences et les appliquer en milieu de travail.

## Sommeil

Bien dormir (en moyenne 7 heures par nuit) est synonyme de bonne **récupération** physique mais aussi psychique et nerveuse.

## Hydratation

Le fait de **boire régulièrement de l'eau** durant la journée de travail participe à l'**élimination** des toxines fabriquées par les muscles tout au long des efforts quotidiens. Il est recommandé de boire au moins 1 litre 1/2 d'eau par jour, mais cette consommation peut être adaptée selon la température ambiante ou la prise d'autres boissons chaudes ou fraîches.

## Soins dentaires

**Surveiller** régulièrement l'état de votre dentition, les caries favorisent la survenue des tendinites.

## Alimentation

La **prise d'aliments doit être régulière**, sans négliger le petit déjeuner. Les repas devront être équilibrés et pas trop riches en graisse. Penser aux viandes blanches, légumes,

poissons, œufs, fromages, laitages, fruits, céréales mis à notre disposition, pour **varier les menus**.



## Pratique physique et détente

En fin de semaine et pendant les congés, un **entretien physique** ne peut être que bénéfique, dans la cadre d'activités sportives ou de loisirs comme le bricolage ou le jardinage.



## Hygiène physique et confort

Un bain ou une douche le soir permet de se **décontracter** en relaxant les membres qui ont souffert des efforts produits pendant le travail. Le nettoyage et le renouvellement régulier des vêtements de travail permettent un meilleur **confort** et une meilleure **hygiène**. Pour les activités exposant au froid ou aux intempéries, les gants et les vêtements doivent être adaptés.

# Des gestes simples

## au quotidien

### ● Exercices physiques

Comme chez les sportifs, des **mouvements d'échauffement** avant la prise de poste, des exercices physiques d'étirement, avant et après le travail mais aussi, si cela est possible, pendant les pauses, sont recommandés à toute personne qui sollicite fortement sa musculature, ses tendons et ses articulations.

Pour être efficaces,

les exercices doivent être **réguliers**.

Il faut **sentir une tension** mais ne pas forcer et, en cas de douleur, s'arrêter et ne pas recommencer le mouvement sans l'avis de l'infirmière d'entreprise, d'un kinésithérapeute ou d'un médecin.

#### Appliquez la règle de trois

- faire au moins 3 exercices différents chaque jour,
- faire des exercices 3 fois par jour et répéter 3 fois de suite le même exercice,
- maintenir l'étirement pendant 3 grandes respirations.



Ces exercices sont destinés à **prévenir** et non à **guérir** ; ils sont donc à effectuer lorsqu'il n'y a pas de douleur.

# Des gestes simples

## au quotidien

### Pour vous échauffer

En fonction des muscles et des articulations que vous allez solliciter durant la journée, choisissez un ou deux des cinq mouvements simples suivants :



**1** faites tourner lentement la tête autour du cou, les épaules relâchées



**2** élevez progressivement la tête pour vous faire grandir en tirant à chaque extrémité d'une serviette passant au dessus de la tête puis relâchez en douceur



**3** malaxez avec vos doigts une balle de mousse



**4** tournez les poignets, les doigts croisés serrant une balle de mousse



**5** relevez et écartez les doigts, les bras tendus à l'horizontale et les poignets dans l'axe.

Respirez profondément



# Quelques

## mouvements d'étirement

**Le cerveau :** fléchissez le cou à gauche en vous aidant de la main gauche qui passe au dessus de la tête et touche l'oreille droite. Dans le même temps, mettez le bras droit dans le dos avec le dos de la main posée au niveau de la taille. Répétez l'exercice du côté opposé.



**Le coup droit :** main droite plaquée contre le mur à hauteur de l'épaule droite, conservez le bras tendu et tournez le buste en direction opposée du bras mis sous tension.



**La table :** posez les mains à plat sur une table et tendre les bras dans le prolongement du dos tenu à l'horizontale (la tête au niveau de la table) et les jambes fléchies. Abaissez les épaules et les lombaires (creusez les reins).



**Le revers :** plaquez la main droite contre un mur, le coude droit se trouvant au niveau de l'épaule gauche. Tournez le buste vers la droite. Répétez l'exercice du côté opposé.



**Le prisonnier :** tendez les bras derrière le dos et croisez les doigts en maintenant les poignets fléchis. Montez progressivement les mains en arrière sans élever les épaules.



pendant les exercices.



## Quelques mouvements d'étirement



**Le penseur :** asseyez-vous les bras tendus et croisés, placez les mains de part et d'autre des cuisses, arrondissez le dos et écartez progressivement les genoux, les bras faisant résistance.



**Pousser le mur :** posez les paumes des mains à hauteur des épaules contre le mur, les poignets en extension maximale et les doigts écartés tournés vers le bas. Changez l'orientation des mains l'une après l'autre, tout en alternant l'appui contre le mur jusqu'à ce que les mains aient tourné d'un demi-tour.



**La pétanque :** abaissez les épaules, les bras tendus derrière votre dos, les mains orientées vers le côté, les poignets fléchis, chaque main serrant progressivement une balle de mousse.



**La prière :** les mains jointes devant la poitrine, doigts en contact et poignets en extension, abaissez les épaules et pressez entre les paumes une balle de mousse tout en tournant progressivement les mains de manière à amener les pouces vers le bas.

Respirez profondément pendant les exercices.

# Agir vite

## en cas de douleur

● **Agissez précocement avant que la douleur ne s'installe et ne devienne chronique.**

Dès l'apparition des premiers signes (fatigue de l'articulation, gêne dans le mouvement, douleur), différentes personnes de votre entourage professionnel peuvent vous aider.

● Vous devez leur en parler

● Si vous êtes dans une entreprise de taille importante et selon vos compétences, vos responsables peuvent **réorganiser temporairement votre poste.**

En alternant les positions de travail, en modifiant vos gestes, en changeant d'outils, vous permettrez à l'articulation douloureuse de se mettre « au repos ».

● Des soins **appropriés** peuvent être dispensés par le personnel infirmier de l'entreprise ou prescrits par votre médecin traitant.

Les massages et pansements avec un anti-inflammatoire local vous soulageront.

Ces soins devront être répétés 3 à 4 fois par jour jusqu'à disparition totale de la douleur. S'ils ne sont pas suffisants, **une mise au repos** de l'articulation sera nécessaire.

● Le médecin du travail est disponible à votre demande. Il peut vous **conseiller et analyser** avec vous la situation pour l'améliorer (hygiène de vie, organisation du travail, soins).



Les affections péri-articulaires peuvent faire l'objet d'une **reconnaissance en maladie professionnelle** (tableau n° 39 du régime agricole) si elles répondent à différents critères. **Cette démarche est à votre initiative.**

## Et vous

- Je pratique des exercices d'échauffement avant la prise de poste
- J'entretiens régulièrement mes outils de travail
- J'alterne les gestes et postures de travail au cours de la journée
- Je pratique quelques exercices d'assouplissement et de décontraction au cours de l'activité professionnelle
- Je fais des exercices de relaxation et d'étirement musculaire après la journée de travail
- J'ai des activités de loisirs et/ou sportives
- Je bois régulièrement de l'eau avant d'avoir soif.

### Contact

Le médecin du travail, le conseiller en prévention de la MSA et l'infirmière de l'entreprise sont à votre disposition pour vous aider et guider votre entreprise à mettre en place les moyens de prévention adaptés à votre situation.

