

# LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES



# TMS : définitions

Les **TMS** regroupent un grand nombre de symptômes affectant les muscles, les tendons et les nerfs au niveau des articulations des membres (épaules, coudes, poignets, genoux, ...) et de la colonne vertébrale.

Ces maladies se caractérisent par des douleurs, la raideur, la perte de précision des mouvements ou la perte de force. Elles sont très handicapantes dans la vie professionnelle et privée.

**Les muscles** sont des tissus qui ont la propriété de se contracter.

**Les tendons** relient les muscles aux os.

*N.B : Le corps humain est composé de 206 os, 639 muscles et 360 articulations !*

## Les troubles musculo-squelettiques fréquents sont :

tendinite de l'épaule,  
épaule enraidie

lombalgie, hernie discale

épicondylite, épitrochléite  
du coude, hygromas,  
compression du nerf cubital

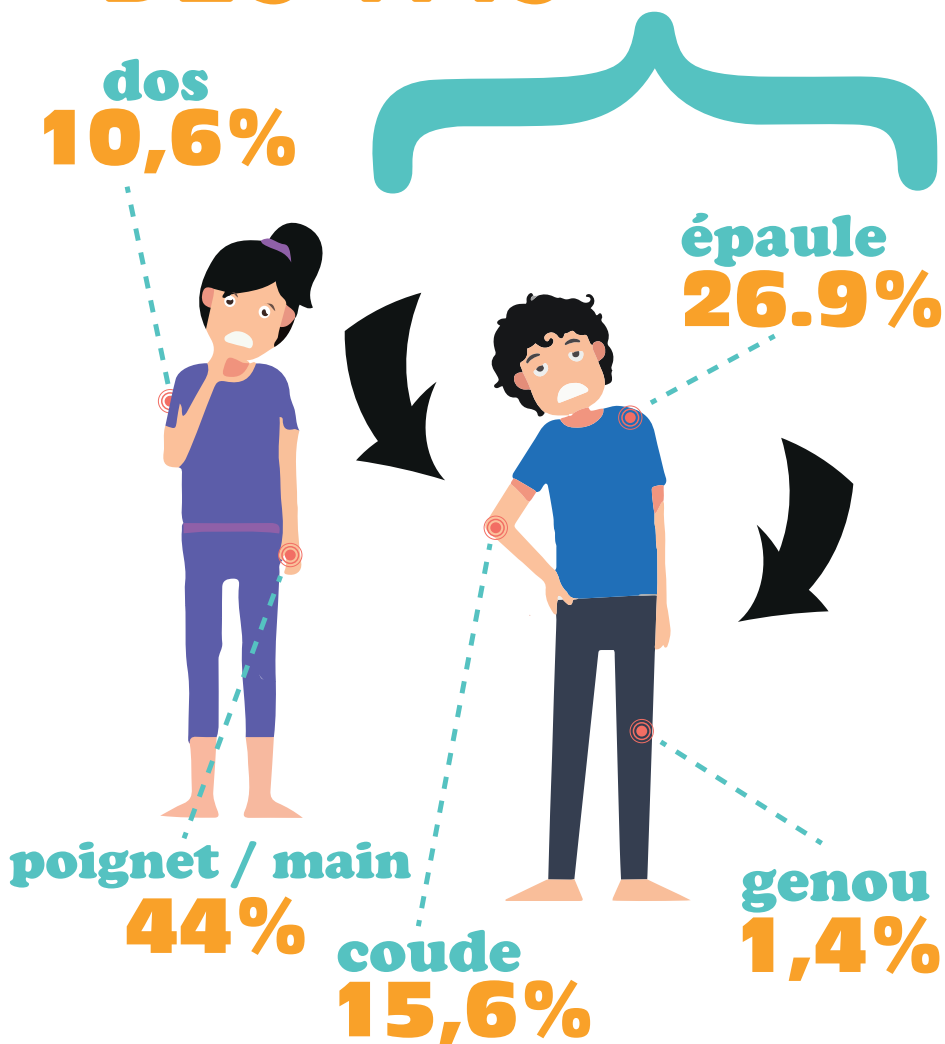
syndrome du canal carpien,  
tendinite, ténosynovite,  
syndrome de la loge de Guyon

hygromas du genou, compression  
du nerf sciatique, tendinite  
rotulienne et de la patte d'oie

tendinite achilléenne

*Les TMS résultent généralement d'une inadéquation entre l'effort demandé et les capacités de l'organisme.*

# LA REPARTITION DES TMS\*



\*source : observatoire des troubles musculo-squelettiques des actifs agricoles MSA 2010-2014.

# TMS : pathologies causées par plusieurs facteurs

## ORGANISATION DU TRAVAIL

- charge de travail
- pression temporelle
- missions imprécises
- outils ou matériaux inappropriés l'activité
- horaires fractionnés décalés, imprévus
- déficit d'apprentissage

## SOLLICITATIONS BIOMÉCANIQUES

- répétitivité du geste
- amplitudes articulaires extrêmes
- efforts excessifs
- vibrations et chocs
- froid

## FACTEURS PERSONNELS

- condition physique
- hygiène de vie
- sexe, âge
- pathologies antérieures

**VOTRE CORPS EST VOTRE  
PREMIER OUTIL DE TRAVAIL  
PRÉSERVEZ-LE !**

## STRESS ET FACTEURS PSYCHO-SOCIAUX

- environnement de travail
- manque d'autonomie, de reconnaissance
- exigences contradictoires
- isolement et mauvaises relations
- craintes de licenciement

# Agir sur les facteurs de TMS



## L'organisation du travail

Quelques pistes pour améliorer l'organisation du travail sur le terrain :

- planifier les tâches selon les effectifs et leurs compétences ;
- réaliser des réunions de préparation ou coordination sur le travail demandé/attendu ;
- préparer en amont le matériel nécessaire ;  
suivre, au cours de l'avancement, l'état des stocks de
- « consommables » et entretenir le matériel ;  
former les utilisateurs aux nouvelles techniques ;
- sensibiliser les opérateurs à la préservation de leur capital
- santé.



## Stress et facteurs psychosociaux

Développer l'épanouissement au travail :

- accompagner les nouveaux embauchés dans leurs missions ;
- présenter les bilans, les projets de l'entreprise ;
- entretenir un esprit d'entreprise convivial (salle de pause claire et propre, repas collectif...) ;
- organiser des réunions « fin de chantier » ;
- mettre en place des groupes de travail participatifs pour améliorer les conditions de travail (bruit, efforts, nouveaux équipements).

# Agir sur les facteurs de TMS



## Sollicitations biomécaniques

Limiter les contraintes gestuelles :



- proposer des outils réglables par les différents utilisateurs ;
- adapter le matériel et la méthode d'intervention aux volumes et contraintes de la tâche ;
- avoir une tenue de travail adaptée aux conditions climatiques ;
- adopter une gestuelle de « sécurité » ;
- diversifier les gestes et postures de travail ;
- utiliser un moyen de manutention pour limiter le port de charge ;
- limiter l'exposition aux vibrations.



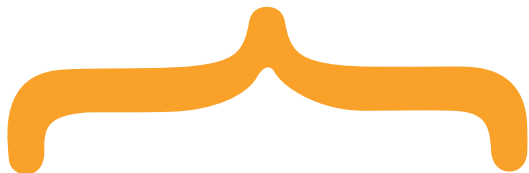
## Facteurs personnels

Un travailleur c'est comme un sportif, pour être prêt, il faut :

- se préparer à l'effort : alimentation et hydratation adaptée, réalisation d'échauffements ;
- récupérer après l'effort : pauses et étirements réguliers ;
- respecter les horaires de travail et de sommeil ;
- tenir compte des limites et restrictions individuelles.

**La prévention des TMS nécessite l'analyse des conditions de travail pour pouvoir agir sur les quatre facteurs.**

# POUR PLUS D'INFORMATIONS



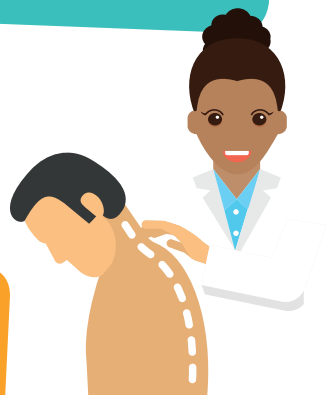
Contactez le service santé sécurité au travail de la MSA :

- [contactprp.blf@msa59-62.msa.fr](mailto:contactprp.blf@msa59-62.msa.fr) ;
- 03 20 00 21 78 (Nord) ;
- 03 21 24 60 69 (Pas de Calais).



Rendez-vous sur le site [www.ssa.msa.fr](http://www.ssa.msa.fr)  
et/ou sur le site [www.msa59-62.fr](http://www.msa59-62.fr)  
rubrique santé sécurité au travail.

Parlez-en à votre médecin traitant  
et/ou au médecin du travail



# Adhérents MSA, simplifiez vos démarches !

Découvrez *Mon espace Privé*



MSA Nord-Pas de Calais  
CS 36500 59716 Lille cedex 9  
03 2000 2000  
[nord-pasdecalsais.msa.fr](http://nord-pasdecalsais.msa.fr)



santé  
famille  
retraite  
services

L'essentiel & plus encore