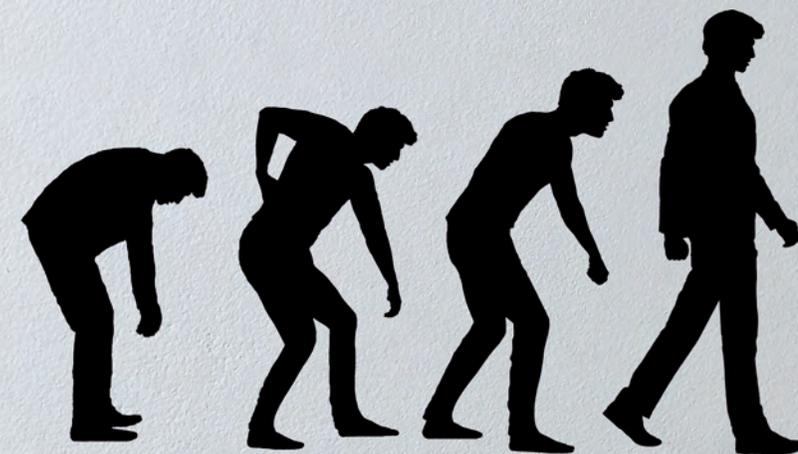


Service Santé Sécurité au Travail
MSA Poitou
05 49 06 30 31



conception et réalisation : agence belzacom



Les Troubles Musculo Squelettiques
**SOYEZ ACTEUR
DE LA PRÉVENTION**

Qu'est-ce qu'un Trouble Musculo-Squelettiques ou TMS ?

La Définition

3

Les principales localisations et pathologies

Le poignet : le syndrome du canal carpien
L'épaule : la tendinite de la coiffe des rotateurs
Le dos : les lombalgies

3

Des pathologies multifactorielles

Les différents facteurs de risques

Comment prévenir l'apparition de TMS en entreprise

- Aménager le travail
- Se connaître face aux activités de travail
- Acquérir des gestuelles de protection :
- Les principes de manutention des charges en toute sécurité
- Prendre soin de soi
- Se préparer à l'effort au travail

8

8

10

Consultez dès les premières douleurs

15

QU'EST-CE QU'UN TROUBLE MUSCULO-SQUELETTIQUE ? (TMS)

Les troubles musculo-squelettiques, ou TMS sont des maladies qui touchent les muscles, les tendons ou les nerfs situés à la périphérie des articulations comme ceux des poignets, des coudes, des épaules, du dos ou encore des genoux.

Les symptômes physiques de ces pathologies sont des douleurs, des lourdeurs ou encore des raideurs qui apparaissent très progressivement et qui peuvent évoluer vers une gêne voire un handicap fonctionnel.

LES PRINCIPALES LOCALISATIONS ET PATHOLOGIES

Les TMS se situent le plus fréquemment au niveau du poignet avec le syndrome du canal carpien, des épaules avec des tendinites, ou encore au niveau du dos avec les lombalgies.



CHEVILLES, PIEDS
Tendinite achilléenne



COUDES
Epicondylite



VERTÈBRES CERVICALES



ÉPAULES
Tendinite de la coiffe des rotateurs



GENOUX
Hygrome des bourses séreuses



RACHIS LOMBAIRES
Lombalgies



POIGNETS, MAINS, DOIGTS
Syndrome du canal carpien

LES POIGNETS

LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

Les tendons fléchisseurs des doigts et le nerf médian qui permettent de faire bouger le pouce, l'index et le majeur passent par un étroit canal, le canal carpien situé au niveau du poignet.

L'utilisation excessive de la main entraîne une inflammation des tendons et la compression du nerf médian.

Cela se traduit par des fourmillements, une sensation d'engourdissement et parfois des douleurs du pouce, de l'index et du majeur, voire des douleurs ascendantes vers l'avant-bras et le coude.

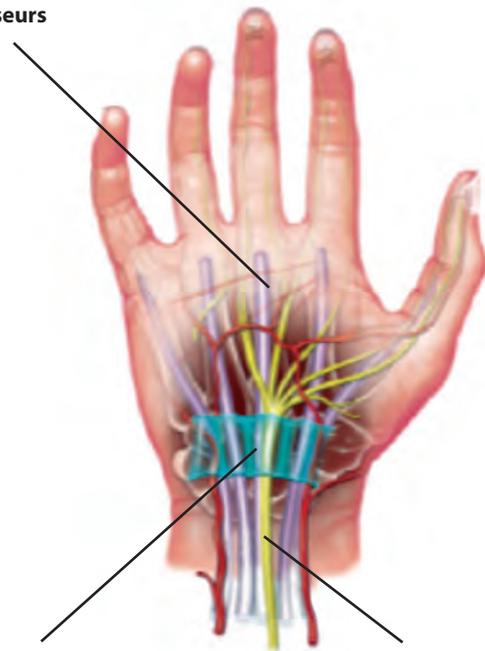
Le plus souvent, ces signes de douleurs apparaissent la nuit. L'atteinte des fibres motrices entraîne une diminution de la force de préhension du pouce avec un lâchage des objets dans la vie quotidienne.



Tendons fléchisseurs

Ligament du canal carpien

Nerf médian



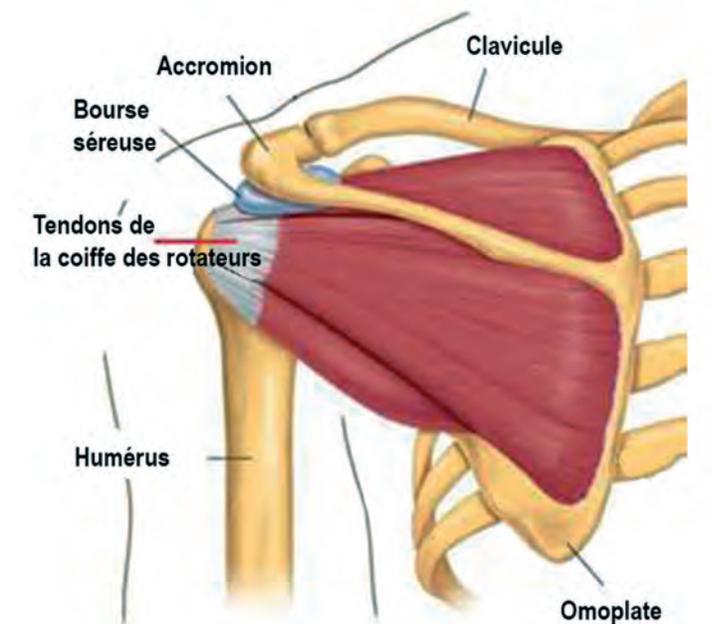
LES ÉPAULES

LA TENDINITE DE LA COIFFE DES ROTATEURS

La coiffe des rotateurs est un tendon large qui recouvre la totalité de la tête humérale et qui permet la mobilité de l'épaule.

Certains mouvements à force de répétitions peuvent être à l'origine d'une inflammation de ce tendon ou tendinite.

Certains tendinites sévères peuvent aboutir à des déchirures partielles ou totales de la coiffe se traduisant par une épaule douloureuse, faible et voire une perte de mouvements.



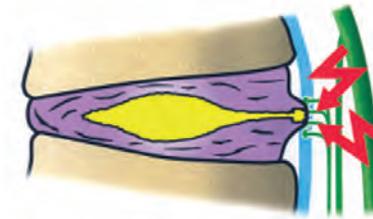
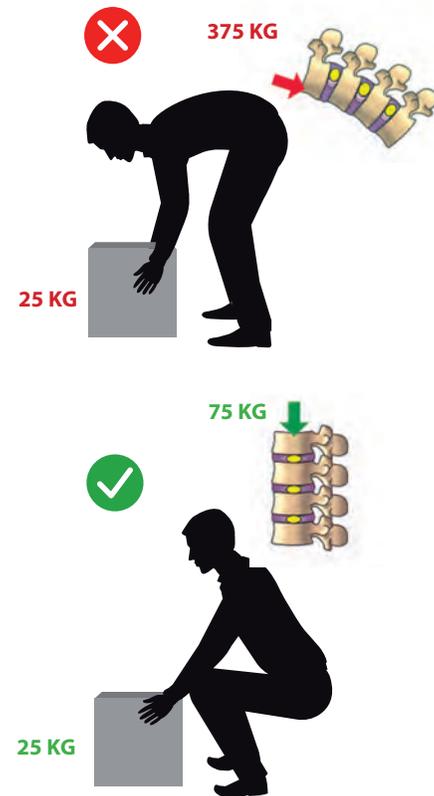
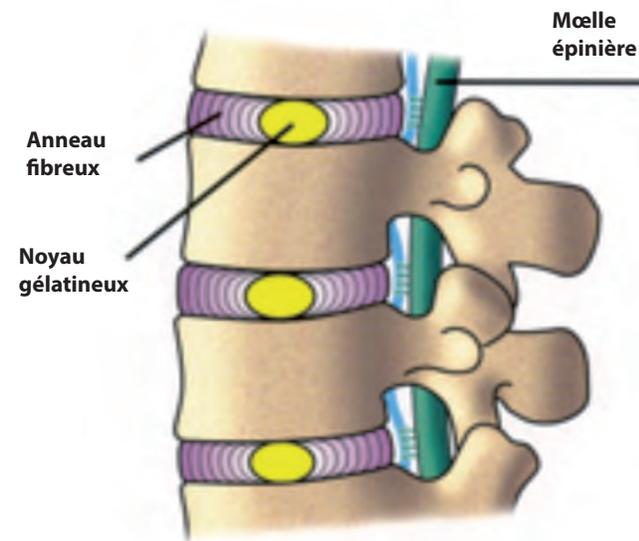


LE DOS

LES LOMBALGIES

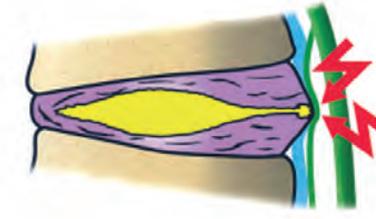
La colonne vertébrale comporte 32 à 34 vertèbres. Entre deux vertèbres, le disque répartit et absorbe les pressions s'exerçant sur la colonne. Ce disque est composé d'un noyau et d'une enveloppe fibreuse. La colonne possède des courbures naturelles qui contribuent à sa solidité.

Lors du soulèvement d'un objet, la charge supportée par le disque est 5 fois plus importante dans une position avec le dos rond et le corps éloigné de l'objet, que dans une bonne position avec le dos droit et le corps au plus proche de l'objet.



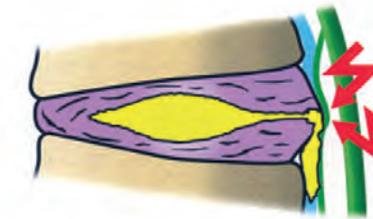
LE LUMBAGO AIGU

Le noyau et le disque appuient sur les nerfs sensitifs, ce qui provoque une douleur vive et un blocage musculaire réflexe. Avec du repos le noyau reprend progressivement sa place.



LA SCIATIQUE

La déformation du disque entraîne une pression sur le nerf sciatique et une douleur vive dans la jambe. Là aussi, avec du repos le noyau reprend progressivement sa place.



LA HERNIE DISCALE

La déformation entraîne la rupture de l'enveloppe du disque et la fuite d'une partie du noyau. Cela entraîne des douleurs constantes.



LE TASSEMENT DISCAL

Le noyau éclate et son contenu se répand dans l'anneau fibreux. Le disque ne joue plus son rôle d'absorption des pressions, les vertèbres se rapprochent ce qui provoque des douleurs rachidiennes.

LES DÉFORMATIONS NATURELLES

Elles peuvent constituer des facteurs aggravants pour le mal de dos.

SCOLIOSE



CYPHOSE



LORDOSE



DES PATHOLOGIES MULTIFACTORIELLES

L'apparition de troubles musculo-squelettiques chez le travailleur est directement liée aux conditions de travail, même s'il convient de tenir compte des caractéristiques individuelles de chacun comme l'âge, l'état de santé ou l'histoire professionnelle.

Les symptômes physiques de ces pathologies surviennent quand le travailleur dépasse ses capacités fonctionnelles et ne bénéficie pas d'un temps de récupération suffisant entre chaque phase de travail. Les articulations sont alors hyper sollicitées.

LES DIFFÉRENTS FACTEURS DE RISQUES

Les composantes du travail qui favorisent l'apparition des TMS sont multiples. Il y a les contraintes liées aux gestes à effectuer et la manière dont ils sont réalisés. On peut citer leur répétitivité, le maintien prolongé de la posture, les efforts excessifs ou encore les amplitudes articulaires extrêmes.

Ces contraintes gestuelles peuvent être aggravées par des facteurs environnementaux comme le froid, le bruit, la qualité de l'éclairage...



Ces contraintes gestuelles peuvent aussi être amplifiées par des contraintes imposées par les machines et les outils qui provoquent des chocs, des vibrations...

L'organisation du travail peut aussi jouer un rôle par des cadences imposées ou des contraintes de temps pour produire.

Peuvent aussi contribuer à l'apparition de TMS : l'insatisfaction au travail, le manque de reconnaissance, les relations sociales dégradées ou l'insécurité de l'emploi...



FACTEURS BIOMÉCANIQUES
SOLLICITATION PARTICULIÈRE DU CORPS SUITE À LA RÉALISATION D'UNE ACTIVITÉ DE TRAVAIL

Facteurs environnementaux (vibrations, bruit, conditions climatiques...)
Gestes répétitifs
Manutention de charges
...

ORGANISATION DU TRAVAIL
EN LIEN AVEC L'ACTIVITÉ DE CHAQUE INDIVIDU, PEUT CONTRAINDRE COMME FACILITER LE TRAVAIL

Marge de manoeuvre
Polyvalence entre les tâches
Contenu du travail (activité monotone)
Participation à l'organisation du travail
...

STRESS ET FACTEURS PSYCHOSOCIAUX
PERCEPTION QU'UN INDIVIDU A SUR UNE SITUATION DE TRAVAIL ET SON IMPACT SUR SA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE

Isolement physique et social
Charge de travail
Mauvaise relation dans le travail
Pouvoir d'agir
Reconnaissance
...

FACTEURS PERSONNELS
CARACTÉRISTIQUES INDIVIDUELLES QUI PEUVENT IMPACTER LA MANIÈRE DE TRAVAILLER

Âge
Ancienneté et expérience au poste
Capacité fonctionnelle de l'individu
Pratique sportive
...

COMMENT PRÉVENIR L'APPARITION DE TMS EN ENTREPRISE

Dans chaque entreprise, la combinaison des facteurs de risque est différente. Il est donc important que chacune ait une perception personnelle du travail effectué et en étudie les caractéristiques.

En engageant une démarche de prévention des TMS, on place la santé du travailleur comme un facteur de performance dans l'entreprise.

AMÉNAGER LE TRAVAIL

Cette démarche doit débiter par le repérage des situations de travail à risques en analysant les différents postes de l'entreprise. Ce repérage devra être suivi par la mise en place de solutions correctives.

Elles peuvent prendre la forme :

- d'aménagements techniques pour réduire les efforts, les postures contraignantes ou supprimer l'exposition au bruit...
- de mesures organisationnelles pour réduire le temps d'exposition aux risques par la rotation des tâches, les variations de cadences de travail...



SE CONNAITRE FACE AUX ACTIVITÉS DE TRAVAIL

• Acquérir des gestuelles de protection

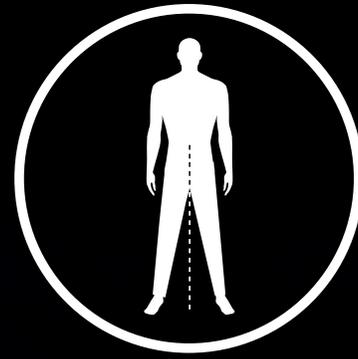
En parallèle de l'aménagement des postes de travail, il est important de proposer aux salariés d'être formé aux techniques de manutention des charges...



EXEMPLE : LES PRINCIPES DE MANUTENTION DES CHARGES



Se rapprocher le plus possible de la charge



Rechercher l'équilibre



Utiliser la flexion des jambes



Fixer la colonne vertébrale



Orienter les appuis dans le sens du déplacement



Travailler les bras en traction simple

• Prendre soin de soi

Chacun peut individuellement être acteur dans la prévention des TMS.



Tout commence par une bonne récupération ainsi qu'une alimentation et une hydratation soignées.



Un minimum d'activité physique à un rythme régulier est nécessaire pour entretenir sa masse musculaire.



Des activités de loisirs sont bénéfiques pour s'aérer l'esprit.

• Se préparer à l'effort au travail

Réveiller son corps en douceur, avec quelques exercices de réveil musculaire et d'étirement, contribue à se préparer au travail.

Pratiqués en cours de journée ils peuvent également aider à la récupération.

Ces exercices peuvent se faire sans interrompre son emploi du temps.

Le chef d'entreprise peut aussi proposer des séances de réveils musculaires sur le lieu de travail.

5 minutes sont suffisantes pour mettre en mouvement les articulations et les muscles et se préparer à la prise de poste. Pour l'entreprise cela contribue à la réduction de l'absentéisme liée aux accidents de travail et aux maladies professionnelles tout en renforçant le collectif de travail.

Pour le travailleur cela peut permettre de diminuer les tensions musculaires et articulaires tout en apportant une sensation de détente et de bien-être.

Pour aller plus loin vous pouvez consulter les tutos proposés par le Service Santé Sécurité au Travail de la MSA sur <https://poitou-msa.fr>, rubrique Employeur, Santé Sécurité au Travail.



CONSULTEZ DÈS LES PREMIÈRES DOULEURS

Diagnostiqués à un stade précoce et une fois les causes corrigées ou éliminées, les TMS guérissent rapidement, Alors n'attendez pas !!

Le service Santé Sécurité au Travail de la MSA Poitou est présent pour vous accompagner dans la mise en œuvre de démarches de prévention des TMS en entreprise.

Service Santé Sécurité au Travail

MSA Poitou

05 49 06 30 31

