

## TMS

Difficulté à se servir d'un tournevis, à se coiffer ?

Douleurs musculaires ?

Réveil nocturne à cause de fourmillements dans les mains ?

### Ces manifestations sont peut-être le signe d'un trouble musculo-squelettique !

Affections des tissus mous entourant les articulations, les TMS sont favorisés ou aggravés par des gestes professionnels inadaptes ou des mauvaises conditions de travail. L'excès de sollicitation des muscles, des tendons et des nerfs périphériques peut à la longue aboutir à diverses pathologies touchant surtout les membres supérieurs : tendinites des

épaules, des coudes, des mains, douleurs cervicales, syndrome du canal carpien.... Cliniquement, douleurs, sensations désagréables d'engourdissement des mains et gêne fonctionnelle sont au premier plan. Les formes les plus sévères peuvent aboutir à un véritable handicap et compromettre l'aptitude au travail.

Les TMS sont en constante augmentation depuis une dizaine d'années, non seulement en France mais dans tous les pays européens. Ils représentent plus de 80% des maladies professionnelles déclarées en Alsace-Moselle. Si le coût humain est important, notamment par les risques d'inaptitude professionnelle, l'impact économique est loin d'être négligeable pour les entreprises. A titre d'exemple, le coût moyen d'une tendinite de l'épaule a été évaluée en 2002 à 26300 euros (source CNAMTS).

Les connaissances scientifiques concernant les facteurs de risque et notamment le rôle déterminant

du travail dans le développement des TMS est aujourd'hui bien établi et partagé par tous les préventeurs.

### Quelle prévention ?

L'efficacité d'un projet de prévention des TMS au sein d'une entreprise nécessite :

- d'une part de bien analyser le « geste professionnel » ;
- et d'établir un lien éventuel entre les pathologies et les contraintes du poste de travail.

La démarche implique obligatoirement la participation des salariés à toutes les étapes de l'analyse du problème et de la recherche des solutions.

Les actions de prévention concernent la conception des postes et des outils de travail, l'organisation de la production, l'amélioration du climat social, ... en tenant compte des possibilités de transformation propres à chaque entreprise. De nombreux outils sont à la disposition des acteurs pour les aider dans cette démarche.



**Au travail, il y a des petites douleurs qui deviennent insupportables**  
 Directement liés aux conditions du travail, les troubles musculo-squelettiques (TMS) touchent les principales articulations (poignet, épaule, coude, cou...). Au début, ce sont de petites douleurs qui deviennent de plus en plus graves et peuvent aller jusqu'à l'incapacité de travailler. Tous les secteurs d'activité sont concernés. Salariés, encadrement, chefs d'entreprises, représentants du personnel, médecins du travail, organismes de prévention : chacun doit jouer un rôle dans la prévention des TMS.  
 Pour plus d'informations : Travail Info Service 0821 347 347 (0,12 €/min) [www.info.tms.fr](http://www.info.tms.fr)

TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES Parlons-en pour les faire reculer.



### Facteurs de risque

Les TMS sont d'origine multifactorielle. Il existe certes des facteurs de susceptibilité individuelle propres à la personne (âge, sexe, état de santé...), mais les facteurs biomécaniques, organisationnels et psychosociaux sont prédominants :

- **Biomécaniques** : gestes répétitifs à cadence élevée, vibrations, port de charges lourdes, exposition au froid,...
- **Organisationnels** : travail sous contrainte de temps, absence de temps de récupération, monotonie, absence de marges de manœuvre.
- **Psychosociaux** : stress, manque de coopération et d'entraide.

## PRESTATION de STSA : Dépistage et prévention des TMS



Dessin © J.C.Bauer/INRS

La prévention des TMS ne peut être réalisée que dans le cadre d'un projet impliquant les différents acteurs de l'entreprise dont votre médecin du travail.

Il est également important de recourir à un ergonome. Si vous ne disposez pas au sein de votre entreprise de personnes compétentes en ergonomie, votre médecin du travail et nos chargés de prévention-IPRP ont l'expérience nécessaire pour vous aider à dépister les TMS et à mettre en place des solutions de prévention.

N'hésitez pas à consulter et à associer votre médecin du travail dans vos démarches concernant le dépistage et la prévention des troubles musculo-squelettiques.