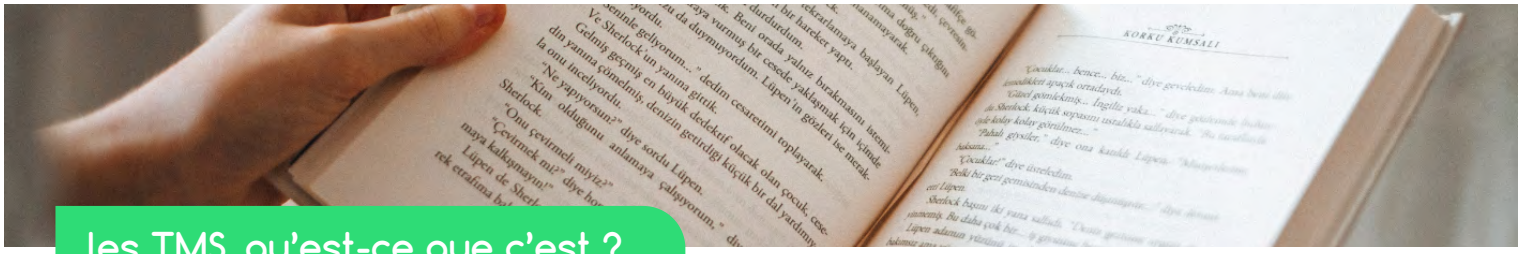
prevlink
Santé au travail



fiche risques
Salariés

prévenir les troubles musculo-squelettiques



les TMS, qu'est-ce que c'est ?

1 Définition et chiffres clés

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont des **pathologies multifactorielles** à **composantes professionnelles**. Ils affectent les muscles, les tendons, les nerfs et les articulations. Ils entraînent des douleurs, des raideurs, des pertes de force et touchent principalement les membres supérieurs (épaules, coudes, poignets) ainsi que le dos.

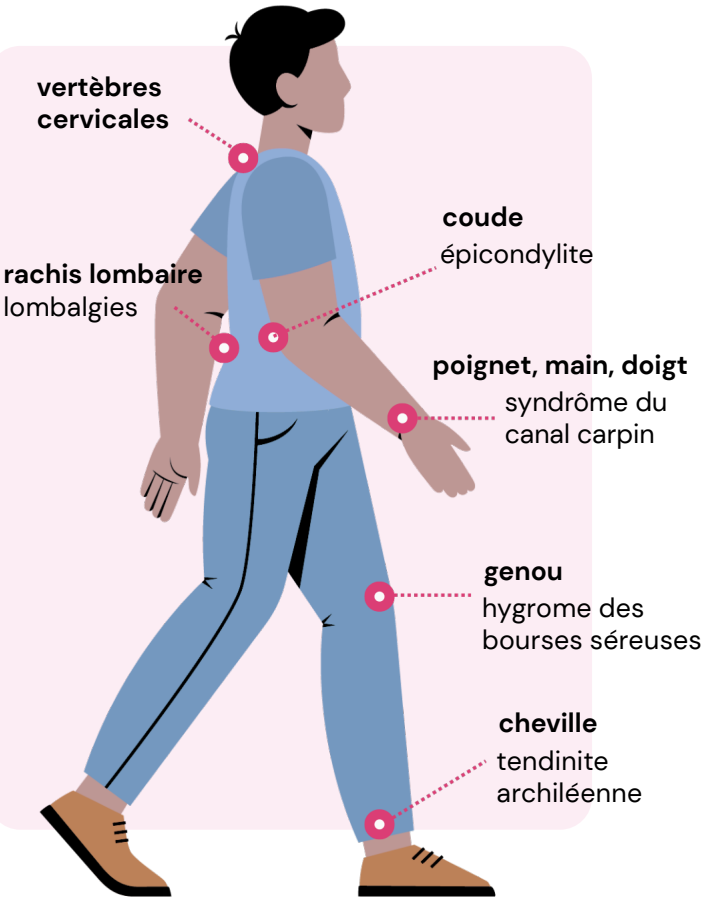
1ère cause des maladies professionnelles reconnues en France

Depuis dix ans, les troubles musculo-squelettiques connaissent une augmentation constante.

Plus de 80 % des maladies reconnues concernent les membres supérieurs (syndrome du canal carpien, tendinites du coude et de l'épaule, etc.).

Les conséquences peuvent inclure des douleurs, des gênes lors des mouvements, une diminution de l'amplitude articulaire, des engourdissements et un inconfort. Ces troubles peuvent entraîner des arrêts de travail et, à terme, conduire à un handicap.

Les parties du corps les plus touchées





Les TMS en chiffres

1ère
cause de maladie professionnelle

87%
des maladies professionnelles
+60% en 10 ans

45%
des TMS entraînent des incapacités permanentes

source : améli.fr



les facteurs de risque

2 Les différents facteurs de risque

On appelle facteurs de risque l'ensemble des conditions pouvant favoriser l'apparition des TMS. Certains de ces facteurs relèvent de l'individu (par exemple, l'état de santé), tandis que d'autres sont liés à la sphère professionnelle.



postures contraignantes
(par exemple : bras en l'air, position accroupie, inclinaison du tronc, torsion du buste, station debout prolongée)

efforts, port de charge et répétition des gestes

vibrations, chocs

froid

facteurs psychosociaux et organisationnels : cadence rapide, surcharge de travail, mauvaise ambiance de travail, exigences du client, horaires décalés, etc.

Ces facteurs, en fonction de leur durée, de leur intensité et de leur fréquence, peuvent accroître le risque TMS.

3 Zoom sur les différents facteurs

facteurs psychosociaux	pression temporelle, manque d'autonomie, manque de soutien social, travail monotone, etc.
facteurs individuels	âge, genre, état de santé, etc.
facteurs biomécaniques	répétitivité des gestes, efforts excessifs lors du port de charges lourdes, postures inconfortables, etc.
facteurs organisationnels	organisation du travail : manque de pause, manque d'entraide, dépendance au rythme d'une machine, etc

source : INRS



les principaux moyens de prévention

4 Quelques exemples pour aider à prévenir les risques



- **avoir à disposition** le matériel de transport et les moyens mécaniques adaptés (ex : chariot)
- **utiliser des outils d'aide** à la manutention adaptés au travail
- **utiliser des équipements** de protection contre le froid

- **travailler en équipe**
- **demander à son employeur de préciser** les tâches attendues
- **échanger avec son employeur et ses représentants du personnel**. Une étude du poste de travail et des facteurs de risque peuvent aider à améliorer les conditions de travail.

- **s'étirer**, **s'échauffer** avant la prise de poste
- **s'hydrater** durant l'activité professionnelle
- **respecter les pauses** surtout après des efforts
- **alterner les tâches** faciles et difficiles
- **changer régulièrement** de posture
- **suivre les recommandations** des formations « gestes et postures »

5 Les conséquences des TMS sur la santé

Le **non-respect** de ces solutions de prévention peut avoir des **incidences sur la santé**.
Les conséquences des troubles musculo-squelettiques (TMS) sont variées et **peuvent**, à long terme, **altérer la qualité de vie** :

- douleurs
- limitations des capacités
- handicaps
- désinsertion professionnelle

Il est possible de faire reconnaître un TMS comme une maladie professionnelle.
La déclaration au titre des maladies professionnelles (tableaux n°57 et 98) doit être déposée auprès de la caisse d'assurance maladie, accompagnée d'un certificat médical.

prevlink

Santé au travail

VOTRE SANTÉ, VOTRE PRIORITÉ

©Prevlink - Toute reproduction, même partielle est interdite. Document réalisé par les professionnels de Prevlink - 03.25

Prevlink
80 rue de Clichy - 75009 Paris