

Troubles musculo-squelettiques (TMS)

Cours 2de SAPAT 25 mars 2020

Objectifs : Comprendre les TMS pour les prévenir dans sa pratique professionnelle

1. Définition

Les troubles musculo-squelettiques affectent des tissus mous (les muscles, les tendons et les nerfs) des membres (bras et jambes) et de la colonne vertébrale.

2. Causes

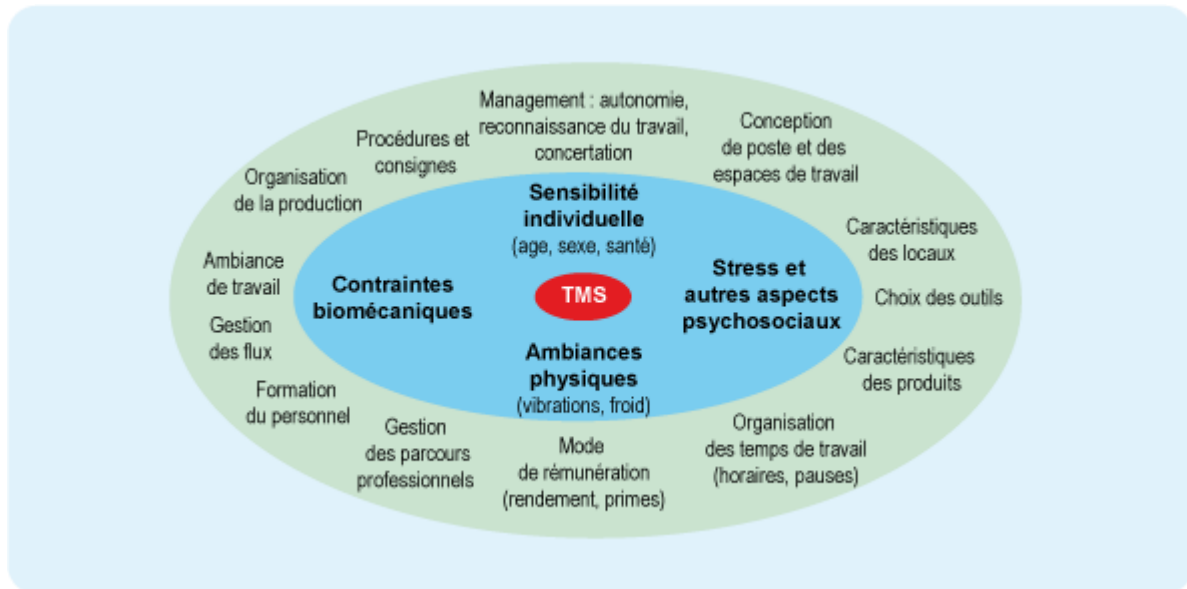
Plusieurs facteurs, notamment professionnels, favorisent ces TMS.

- les gestes effectués les bras au-dessus des épaules, les mouvements de torsion du poignet, du tronc, la flexion et l'extension du coude,
- la répétition fréquente du même geste qui fait appel aux mêmes groupes de muscles et d'articulations,
- le travail statique,
- les vibrations et chocs mécaniques : par exemple, les conducteurs de camion ou d'autobus subissent des vibrations de tout le corps. Les outils électriques produisent des vibrations localisées...
- le froid et le bruit sont des facteurs aggravant les contraintes mécaniques.
- un éclairage déficient : effectuer une tâche sous un éclairage inadapté peut également favoriser l'apparition d'un TMS et entraîner une posture inconfortable. Par exemple, un mauvais éclairage lors du contrôle de la qualité des pièces peut pousser un salarié à fléchir son cou de façon excessive pour mieux voir.
- l'insatisfaction d'un travail monotone,
- la tension engendrée par les délais à respecter,
- le manque de reconnaissance professionnelle,
- les relations sociales dégradées,
- l'absence de soutien du supérieur hiérarchique et des collègues,
- l'insécurité de l'emploi.

L'organisation du travail (rythme de travail, horaires, contenu du travail...), aux conditions d'exercice du geste professionnel (délai de réalisation trop court, temps de récupération insuffisant...) interviennent également.

L'âge est responsable d'un vieillissement des structures péri-articulaires.

La fragilité physique (diabète, hypothyroïdie, rhumatisme inflammatoire, fatigue, surpoids, baisse de l'immunité) ou la fragilité psychologique sont à prendre en compte dans l'apparition des troubles musculo-squelettiques.



3. Conséquences sur le corps

Les signes cliniques de TMS sont variés mais comportent, en règle générale, une douleur, associée de façon plus ou moins marquée à une gêne fonctionnelle (difficulté à réaliser des mouvements, à tenir un objet) plus ou moins réversible.

Les parties du corps les plus fréquemment atteintes sont : le dos, les membres supérieurs (poignet, épaule, coude), plus rarement les membres inférieurs (genoux).

Parmi les TMS les plus fréquents, on peut citer :

- les lombalgies (douleurs au niveau du bas du dos),
- les cervicalgies (douleurs au niveau du cou),
- le syndrome du canal carpien au poignet,
- le syndrome de la coiffe des rotateurs à l'épaule,
- l'épicondylite latérale au coude.

4. Comment lutter contre les TMS ?

5 conseils simples à appliquer au quotidien pour prévenir les TMS.

1. Bien dormir. Tout commence par une bonne récupération. ...
2. Soigner son petit-déjeuner. ...
3. Réveiller son corps et ses muscles en douceur. ... (faire régulièrement des étirements : matin, après les repas et le soir et bien sûr après une activité physique importante)
4. Analyser ses gestes et postures. ...
5. Entretenir sa masse musculaire. ... (pratiquer une activité physique au moins 30 min /jour)