

TMS : y penser aujourd'hui pour se préserver demain

Les TMS

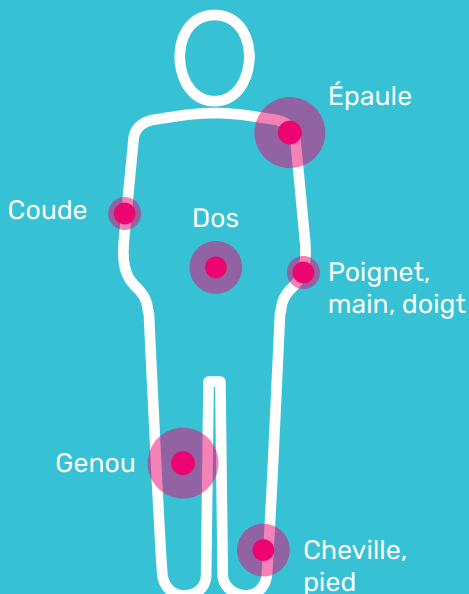
Les zones principalement affectées

Les TMS affectent principalement les muscles, les tendons, les bourses et les nerfs au niveau des articulations :

- des membres supérieurs (épaules, coudes, poignets, mains)
- des membres inférieurs (genoux, chevilles, pieds)
- au niveau de la colonne vertébrale

Les manifestations qui doivent vous alerter

- Douleurs persistantes, présentes au réveil
- Raideurs articulaires
- Limitations des mouvements
- Fourmillements



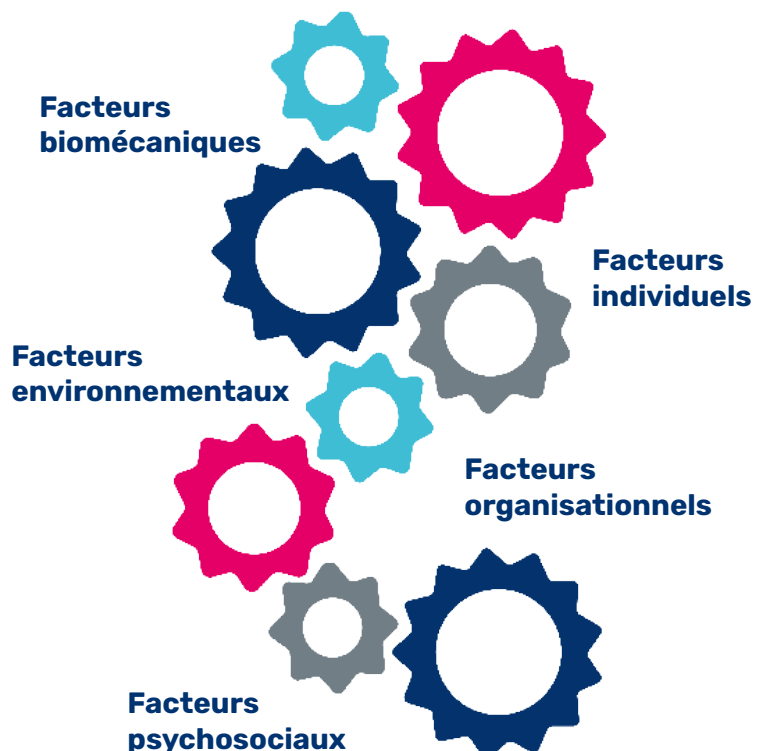
Les TMS sont des affections qui touchent les structures autour des articulations (tissus mous).

L'activité professionnelle peut jouer un rôle dans l'origine, le maintien ou l'aggravation des TMS.



Des causes multiples

Les TMS sont des pathologies liées à des causes multiples. On dit qu'ils sont multifactoriels. Ainsi, la présence d'un seul facteur de risque ne mène pas automatiquement à un TMS.



Les facteurs de risques



Facteurs biomécaniques

- Intensité des efforts
- Durée des efforts
- Répétitivité des gestes - rapidité d'exécution
- Postures contraignantes
- Positions articulaires extrêmes
- Gestes précis et fins
- Efforts prolongés, travail statique maintenu
- Appuis prolongés et/ou répétés
- Exposition aux vibrations
- ...



Facteurs environnementaux

- Bruit : facteur de stress et de fatigue
- Froid : effets sur la circulation sanguine, fatigabilité musculaire, perte de sensibilité
- Éclairage : postures inconfortables
- ...



Facteurs individuels

- Genre
- Âge
- Morphologie
- État pouvant fragiliser les individus (grossesses, maladies, lésions...)
- Niveau de formation
- Hygiène de vie (sommeil, alimentation, addictions...)
- ...



Facteurs psychosociaux

- Interruptions fréquentes
- Consignes contradictoires
- Absence de marges de manœuvre
- Manque de reconnaissance
- Manque de moyens
- Stress
- Incertitude sur l'avenir
- Monotonie, climat social perçu
- Charge de travail
- ...



Facteurs organisationnels

- Horaires de travail
- Rythme de travail
- Travail monotone
- Autonomie et marges de manœuvre
- Pausés et récupérations
- Rotations/polyvalence
- Possibilité de coopération, entraide, soutien
- ...



TMS :
Faites le test !



**Parlez-en à votre
médecin du Travail**