




**DES SOLUTIONS  
EXISTENT  
POUR CONCILIER  
TROUBLES MUSCULO-  
SQUELETTIQUES (TMS)  
& EMPLOI**

Une production réalisée à l'occasion de la journée mondiale de l'arthrose le 17 septembre dans le cadre du réseau des référents handicap animé par l'  agefiph

**activ box**  
SENSIBILISATION & HANDICAP

# SOMMAIRE

- 3** CHIFFRES CLÉS
- 4** C'EST QUOI LES TMS ?
- 6** FOCUS SUR LA LOMBALGIE
- 8** ET AU TRAVAIL : LES CONSÉQUENCES DES TMS
- 10** JE SUIS CONCERNÉ, QUE PUIS-JE FAIRE ?
- 11** ET CONCRÈTEMENT, À QUOI VA ME SERVIR MA RQTH\* ?
- 12** AMÉNAGEMENTS DE POSTE ET TMS : BONNES PRATIQUES !

\* Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé

## DES SOLUTIONS EXISTENT POUR CONCILIER TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES & EMPLOI

Nous tenions à remercier tout particulièrement Violaine PORTAZ,  
infirmière santé au travail chez Somfy SA, pour sa précieuse contribution et  
le temps accordé lors de l'élaboration de ces supports.

# CHIFFRES CLÉS



**87%**

des maladies professionnelles  
sont liées à des TMS.



**20%**

des accidents du travail sont dus  
au mal de dos.



**45%**

des TMS ont des conséquences  
importantes à l'origine d'incapacités  
permanentes.



## **TMS** (Troubles musculo-squelettiques)

3 lettres pour désigner une affection très répandue chez les travailleurs,  
quel que soit leur âge et leur sexe.

**Nous pouvons tous être concernés !**

# C'EST QUOI LES TMS ?

Ça fait « ouille » quand vous tournez la tête ? Vous grimacez en vous tenant les reins quand vous vous relevez ? Vous avez des fourmis au bout des doigts en cliquant sur votre souris ? Vos jambes sont engourdis ? Vous avez des douleurs dans les articulations ?

**Vous souffrez peut-être d'un TMS !**

**Les troubles musculosquelettiques (TMS) sont des affections touchant les structures situées à la périphérie des articulations : muscles, tendons, nerfs, ligaments...** Ils se manifestent différemment selon les personnes : une gêne dans les mouvements, des douleurs plus aiguës, des engourdissements ou encore des picotements...

**Les TMS sont les pathologies professionnelles les plus répandues dans les pays industrialisés, tous secteurs d'activité confondus. Ils touchent indifféremment tous les individus quel que soit l'âge ou le sexe. L'activité professionnelle est la cause principale de leur survenue, leur durée ou leur aggravation.**



La lombalgie représente **la 1ère cause d'inaptitude au travail avant 45 ans.**

Source : ameli-sante.fr



## LES TMS LES PLUS FRÉQUENTS

**Vos articulations, muscles, tendons tirent, grincent, coinent, picotent, provoquent des douleurs au quotidien ?**

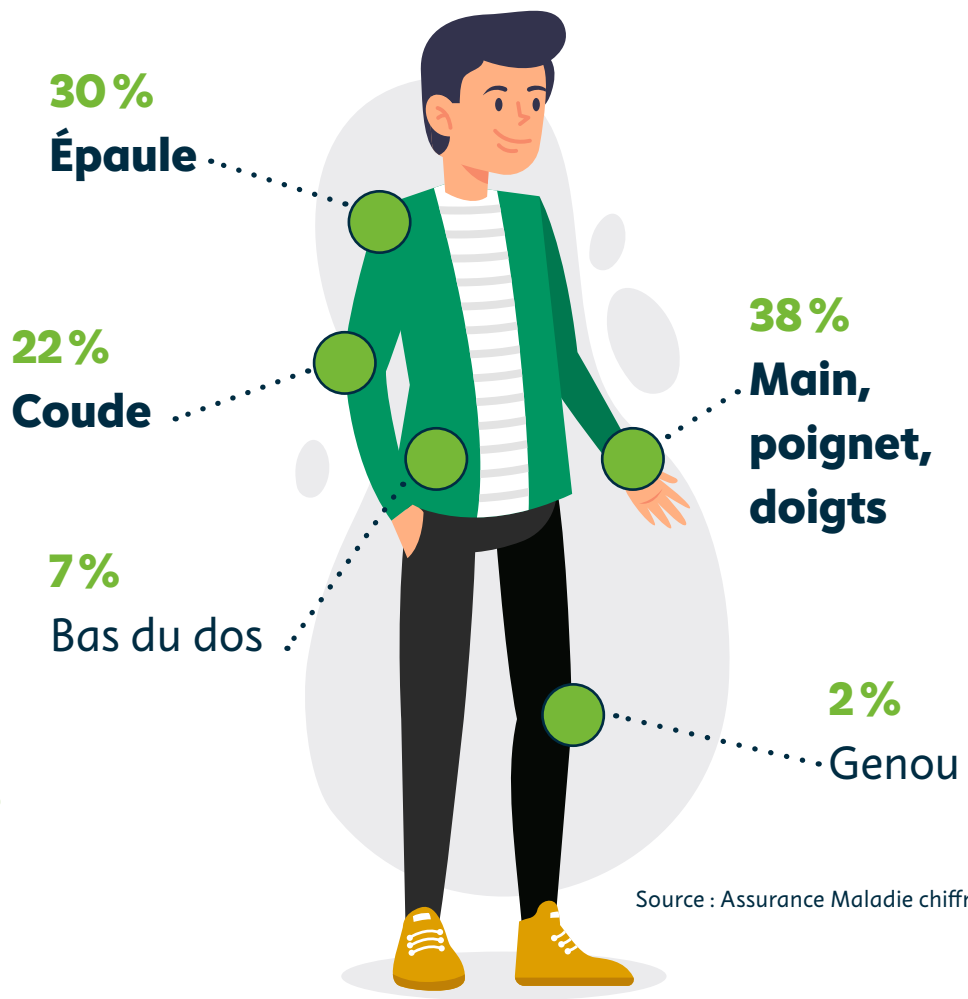
Vous souffrez peut-être de : (liste non exhaustive)

- Lombalgie (douleurs au niveau du bas du dos),
- Cervicalgie (douleurs au niveau du cou),
- Syndrome du canal carpien (douleurs chroniques au poignet),
- Syndrome de la coiffe des rotateurs (douleurs chroniques de l'épaule),
- Épicondylite latérale (inflammation douloureuse des tendons du coude)...



# C'EST QUOI LES TMS ?

## LES PARTIES DU CORPS LES PLUS TOUCHÉES PAR LES TMS



### PLUS DE 2/3 DES TMS TOUCHENT LES MEMBRES SUPÉRIEURS.

Et personne n'est à l'abri ! Sur un chantier, à l'usine ou au bureau derrière l'ordinateur, ces affections peuvent survenir à tout moment. L'organisation et les positions de travail, les conditions de températures, le poids des charges, la répétition des tâches et le stress sont quelques-uns des facteurs qui peuvent déclencher un TMS.

#### Focus

#### les facteurs de risque

**Les facteurs biomécaniques :** espaces de travail inadaptés, gestes répétitifs, postures contraignantes et prolongées, conditions de température et d'humidité, vibrations...

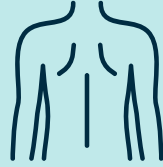
**Les facteurs organisationnels :** pauses insuffisantes, rythme trop élevé, manque de récupération...

**Les facteurs psychosociaux :** manque de moyens et de reconnaissance, ambiance de travail tendue, management défaillant...

# FOCUS SUR LA LOMBALGIE



**1 accident du travail sur 5**  
provoque une lombalgie.



**Plus de 2 salariés sur 3**  
ont souffert ou souffriront  
d'une lombalgie.



**1 an est la durée**  
moyenne des arrêts des  
lombalgies reconnues en  
maladie professionnelle.

Source : inrs.fr

## Vous aussi, vous en avez plein le dos ?

Le mal de dos peut avoir pour origine une mauvaise posture à votre poste de travail. S'il est régulier, il peut aussi être lié à la monotonie des tâches, à une insatisfaction professionnelle ou à un manque de reconnaissance face aux efforts fournis...




### La lombalgie est le mal de dos le plus répandu.

Souvent appelée mal de dos ou lumbago, la lombalgie se caractérise par une douleur intense au bas du dos, au niveau des vertèbres lombaires.



# FOCUS SUR LA LOMBALGIE

## Symptômes



**Un jour, dix jours, un mois.** Les douleurs, raideurs ou blocages liés à une lombalgie ont une durée qui varient. Dans certains cas, le mal de dos s'installe durablement, devient handicapant et a des répercussions sur le moral et la vie quotidienne.

## Facteurs de risque

**Chacun d'entre nous peut être concerné.** À titre individuel, l'âge ou la condition physique influent sur la survenue d'une lombalgie. Il existe également des facteurs de risque liés plus spécifiquement à l'activité professionnelle comme le port de charges lourdes, une posture de travail inadaptée, les vibrations ou encore une chute.

## Impacts et réponses possibles

Les lombalgies provoquent déconcentration, absences, arrêts de travail, immobilisation voire une situation de handicap lorsque les difficultés s'installent dans le temps.

## ALORS, COMMENT ÉVITER OU GUÉRIR D'UNE LOMBALGIE ?

« **LE BON TRAITEMENT C'EST LE MOUVEMENT !** », comme l'affirme l'Assurance Maladie dans sa campagne de communication visant à prévenir le mal de dos. Contrairement aux idées reçues, le repos n'est pas une solution. Au contraire, le meilleur remède est la poursuite d'une activité physique régulière et adaptée.



# ET AU TRAVAIL : LES CONSÉQUENCES DES TMS

**Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont courants, avec des conséquences plus ou moins douloureuses selon les personnes et la nature de la pathologie.**

La persistance des TMS voire leur aggravation peut avoir des conséquences négatives sur la concentration et l'assiduité au travail mais également sur la vie privée.

Les douleurs en lien avec l'activité professionnelle ne s'arrêtent pas en rentrant le soir chez soi. Parfois la douleur se réveille la nuit et la mise en route du corps le matin se fait de plus en plus lente et difficile. **Les douleurs deviennent gênantes voire insupportables tant dans la vie quotidienne qu'au travail.**

## **Il est temps d'agir :**

- Consulter son médecin aux premiers symptômes,
- Engager une démarche de Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH),
- Maintenir une bonne hygiène de vie (détente / sommeil / alimentation / sport),
- Échanger sur les difficultés au travail avec sa hiérarchie et le référent handicap.





# ET AU TRAVAIL : LES CONSÉQUENCES DES TMS

## QUAND UN TMS DEVIENT UNE SITUATION DE HANDICAP

**La situation de handicap apparaît lorsqu'une pathologie entraîne des difficultés importantes sur l'activité professionnelle...** Par exemple lorsqu'un mal de dos empêche de pouvoir porter du matériel, lorsque l'utilisation d'un clavier informatique devient difficile à cause de douleurs aux poignets ou encore lorsque le maintien de la posture assis est impossible à cause d'une lombalgie...

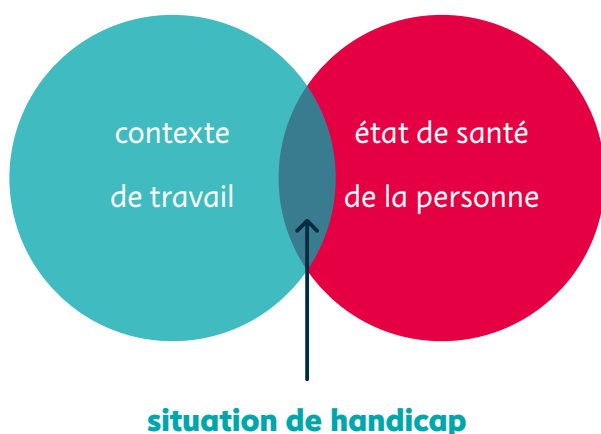


**Engager une démarche de Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH) vous permet, à vous et votre employeur, de bénéficier de conseils, d'accompagnement d'experts et de financements pour aménager votre poste de travail.**



# JE SUIS CONCERNÉ, QUE PUIS-JE FAIRE ?

Si vous êtes concerné par un TMS et que cela a des répercussions importantes sur votre activité professionnelle, vous pouvez demander le statut de « travailleur handicapé ».



**Vous devez engager une démarche de Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH) auprès de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH).**



Retirez le dossier auprès de la MDPH.



Remplissez-le avec votre médecin traitant.



Puis déposez-le auprès de la MDPH.



Vous pouvez transmettre le récépissé de votre demande à votre employeur en attendant votre RQTH officielle.

« Est considérée comme travailleur handicapé (...) toute personne dont les possibilités d'obtenir ou de conserver un emploi sont effectivement réduites par suite de l'altération d'une ou plusieurs fonctions (...) ».

Art. L5213-1 du code du travail

**Cette démarche est  
totalement personnelle  
et confidentielle**

# ET CONCRÈTEMENT, À QUOI VA ME SERVIR MA RQTH ?

**Vous pouvez communiquer votre statut de travailleur handicapé au médecin du travail et au référent handicap de votre entreprise.**

La prise en compte de votre statut dans l'entreprise vous permet de bénéficier d'un ensemble de droits, d'aides et de services et notamment la possibilité de bénéficier de l'aménagement de votre poste pour compenser votre handicap.

**Avec le référent handicap de l'entreprise et le médecin du travail, vous pouvez solliciter l'Agefiph et le Cap Emploi dans votre région pour identifier et mettre en œuvre les solutions qui vous permettront de compenser votre handicap à votre poste.**



**De quels types de services et d'aides financières, vous et votre employeur pouvez bénéficier ?**

- **Une aide financière** destinée à couvrir les frais occasionnés par l'étude de solutions pour vous permettre de conserver votre emploi dans le cas où votre poste évoluerait ou votre handicap s'aggraverait.
- **L'appui d'un expert** pour analyser les difficultés que vous rencontrez à votre poste du fait de votre handicap et identifier, avec vous, les solutions qui vous permettront de concilier les exigences de votre poste et les contraintes liées à votre handicap.
- **Un conseil et des aides financières** destinés à identifier et financer les moyens techniques (matériel), organisationnels (réorganisation d'un bureau) ou humains permettant d'adapter votre poste.

# AMÉNAGEMENTS DE POSTE ET TMS : BONNES PRATIQUES !

**Dans l'entreprise ou en télétravail, organiser son bureau d'une façon ergonomique et adopter une bonne posture pour le travail sur écran permettent de réduire le risque de survenue d'un TMS.**

**Pour cela, il faut par exemple :**

- Sur-élever son écran d'ordinateur de façon à ce que le haut de l'écran soit à la hauteur du regard,
- Rapprocher le clavier du bord du bureau,
- Se doter d'un tapis de souris ou d'une souris ergonomique qui laisse reposer le poignet.

## CONCERNANT LA POSTURE DE TRAVAIL, QUELQUES BONNES PRATIQUES :

- Les pieds reposent à plat sur le sol de préférence ou sur un repose-pieds,
- L'angle du coude est droit ou légèrement obtus,
- Les avant-bras sont proches du corps,
- La main est dans le prolongement de l'avant-bras,
- Le dos est droit ou légèrement en arrière soutenu par le dossier.

**PENSEZ À VOUS LEVER  
RÉGULIÈREMENT POUR FAIRE  
QUELQUES PAS !**





Retrouvez plus d'informations sur le site  
[www.agefiph.fr](http://www.agefiph.fr)



**Découvrez le témoignage de Keolis**



**Découvrez le témoignage de Renault Trucks**



**Découvrez le témoignage du Euralis Gastronomie**



**Et beaucoup d'autres dans le centre de ressources** du site [agefiph.fr](http://agefiph.fr)