

# LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS) PLUS EN DÉTAIL !



## 1<sup>ÈRE</sup>

cause de maladie professionnelle et 1<sup>er</sup> facteur d'inaptitude au travail.



## 30 %

des arrêts de travail sont causés par un TMS.



## 2 MOIS

d'arrêt en moyenne pour un accident du travail lié au mal de dos.



## 45 %

des TMS entraînent des séquelles lourdes (incapacités permanentes).

## LES TMS REGROUPENT UNE QUINZAINE D'AFFECTIONS

Ils affectent :



les **muscles**



les **tendons**



les **articulations**



les **vaisseaux sanguins**



les **ligaments**



les **disques intervertébraux**

Leurs **effets** :



**douleurs chroniques**



**raideur**



**maladresse**



**perte de force**



**engourdissements**

## DANS LE MONDE



**1<sup>ère</sup> pathologie professionnelle dans les pays industrialisés**

Concernent tous les secteurs d'activités !

## EN FRANCE



La plupart des TMS sont reconnues comme **maladies professionnelles**

## LES FACTEURS DE RISQUE

Des caractéristiques **individuelles** :



Âge



État de santé



Vécu personnel

Mais aussi des caractéristiques **des postes de travail** :



Facteurs **biomécaniques**

Répétition des gestes, Efforts, Postures contraignantes, Exposition aux vibrations et chocs mécaniques, Travail statique...



Facteurs **organisationnels**

Environnement de travail, Manque de contrôle ou de clarté de la fiche de poste, Cadence de travail...



Facteurs **psychosociaux**

Perception du travail par les salariés, Insatisfaction, Tension engendrée par des contraintes de temps, Manque de reconnaissance, Mauvaises relations sociales...

## COMMENT PRÉVENIR LES TMS ?



En **entreprise**

**Bien organiser le travail :**

Rythme, aménagements, pauses, formations, outils...

**Construire un projet de prévention :**

Analyse du poste et des gestes, dialogue, aménagements

Favoriser les postures neutres

Changer de postures et de tâche

Réduire les efforts

Mettre en place une reconversion professionnelle



Dans la **vie privée**

**Faire attention aux signaux d'alerte :**

Accorder de l'attention aux douleurs, aux fourmillements, aux réveils nocturnes ...

Si des signes font leur apparition, en parler avec son médecin du travail

**Mettre en place une bonne hygiène de vie :**

Alimentation, sommeil, sport