

LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES, CE QU'IL FAUT RETENIR !

Les Troubles Musculo-Squelettiques, (TMS) sont la **première cause de maladie professionnelle** en France.

Ils touchent **les muscles, les tendons, les nerfs, les articulations, les ligaments ...**

Principalement au niveau des membres supérieurs et du dos.

Les TMS apparaissent progressivement. Ils sont souvent dus à des facteurs de risques ou facteurs aggravants liés à l'activité professionnelle : **des postures, des gestes répétitifs, des efforts physiques.**



Vous êtes concerné par un TMS et cela affecte votre vie professionnelle ? Pensez à la RQTH

Demandez la reconnaissance de votre Trouble Musculo-Squelettique comme **situation de handicap au travail.**

Vous pourrez ainsi bénéficier **d'outils et d'aménagements adaptés.**

Les conséquences des TMS sont nombreuses : **douleurs chroniques, arrêts de travail, invalidité, reclassement professionnel, perte de productivité, de confiance en soi et regard des autres...**

Des solutions existent pour prévenir l'apparition et l'aggravation des TMS. Cela passe par **l'organisation du travail, l'aménagement ergonomiques des postes, la formation,** mais aussi des **bonnes habitudes individuelles.**

QUIZ

1. QUE SIGNIFIE L'ACRONYME TMS ?

- A** - Troubles Mentaux Subaigus **B** - Troubles Musculo-Squelettiques
C - Tendinite Mécanique Systémique **D** - Travail Manuel Silencieux

2. LES TMS NE CONCERNENT QUE LES MÉTIERS PHYSIQUES. VRAI OU FAUX ?

- A** - Vrai **B** - Faux



3. PARMIS CES PROPOSITIONS, QUELLE EST LA PARTIE DU CORPS LA PLUS SOUVENT TOUCHÉE PAR LES TMS ?

- A** - Le pied **B** - Le cou **C** - Le dos **D** - L'œil



4. QUEL EST L'UN DES SIGNES PRÉCOCES D'UN TMS ?

- A** - Une toux sèche **B** - Une perte de vision soudaine
C - Une chute de cheveux **D** - Des picotements
ou engourdissements

5. QUEL EST L'OBJECTIF PRINCIPAL DE LA PRÉVENTION DES TMS ?

- A** - Éviter la contagion
B - Réduire les erreurs de production et le turnover
C - Augmenter la vitesse d'exécution
D - Éviter les douleurs, les arrêts maladie
et les handicaps à long terme



QUIZ

6. PARMIS CES GESTES, LEQUEL EST CONSEILLÉ POUR SE BAISSER SANS RISQUE, QUAND C'EST POSSIBLE ?

- A - Plier les genoux et garder le dos droit
- B - Plier le dos
- C - Tourner les hanches et se pencher
- D - Se pencher rapidement pour gagner du temps



7. À QUI PEUT-ON PARLER EN CAS DE DOULEURS LIÉES À UN TMS AU TRAVAIL ?

- A - À son médecin traitant
- B - À son manager, son médecin du travail ou le référent santé
- C - À personne, il faut attendre que ça passe
- D - À ses collègues

8. QUELLE EST L'UNE DES CONSÉQUENCES PSYCHOLOGIQUES POSSIBLES DES TMS ?

- A - La perte de mémoire
- B - La perte de confiance en soi, le stress et le mal-être
- C - La schizophrénie
- D - Une euphorie excessive



**LA PRÉVENTION DES TMS CE N'EST PAS QU'AU TRAVAIL,
C'EST TOUS LES JOURS ...**

SOLUTIONS

1. RÉPONSE B

Les TMS sont des Troubles Musculo-Squelettiques, souvent causées par l'activité professionnelle.

2. FAUX

Tous les métiers et secteurs d'activité peuvent être concernés par les TMS. De même, cela peut toucher indifféremment les hommes et les femmes.

3. RÉPONSE C

Le dos est l'une des zones les plus fréquemment touchées, notamment en raison des postures prolongées, des efforts de port de charges ou d'un manque d'ergonomie au poste de travail. Cependant, ce sont les membres supérieurs qui regroupent le plus de TMS (épaules, coudes, poignets, mains, doigts).

4. RÉPONSE D

Les TMS peuvent débuter par des sensations de picotements, de raideur ou d'engourdissement, particulièrement dans les membres supérieurs (mains, poignets, épaules).

5. RÉPONSE D

La prévention des TMS vise à préserver la santé physique (et mentale) des salariés, limiter l'absentéisme et favoriser le maintien dans l'emploi.

6. RÉPONSE A

Pour éviter de se blesser, il faut plier les jambes et garder le dos droit. Le dos ne doit jamais supporter seul l'effort.

7. RÉPONSE D

Toutes ces personnes peuvent vous donner des conseils et vous soutenir face aux TMS. Néanmoins, pour améliorer votre situation sur le lieu de travail, le médecin du travail pourra donner des préconisations pour adapter votre poste de travail et vous aider à travailler dans de bonnes conditions. Si besoin, le référent handicap de votre entreprise peut vous accompagner dans vos démarches administratives (ex : RQTH).

8. RÉPONSE B

Les douleurs chroniques, l'isolement lié à un arrêt maladie ou l'incertitude professionnelle peuvent générer stress, anxiété ou baisse du moral.