



TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES (TMS) DU MEMBRE SUPÉRIEUR



Les troubles musculosquelettiques (TMS) sont la première cause de maladies professionnelles en France.

En augmentation constante dans les entreprises, ils constituent une **préoccupation majeure de santé au travail**.

**Former à la prévention des TMS
Parlons-en pour agir ensemble**

TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

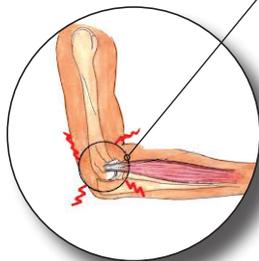
Les TMS



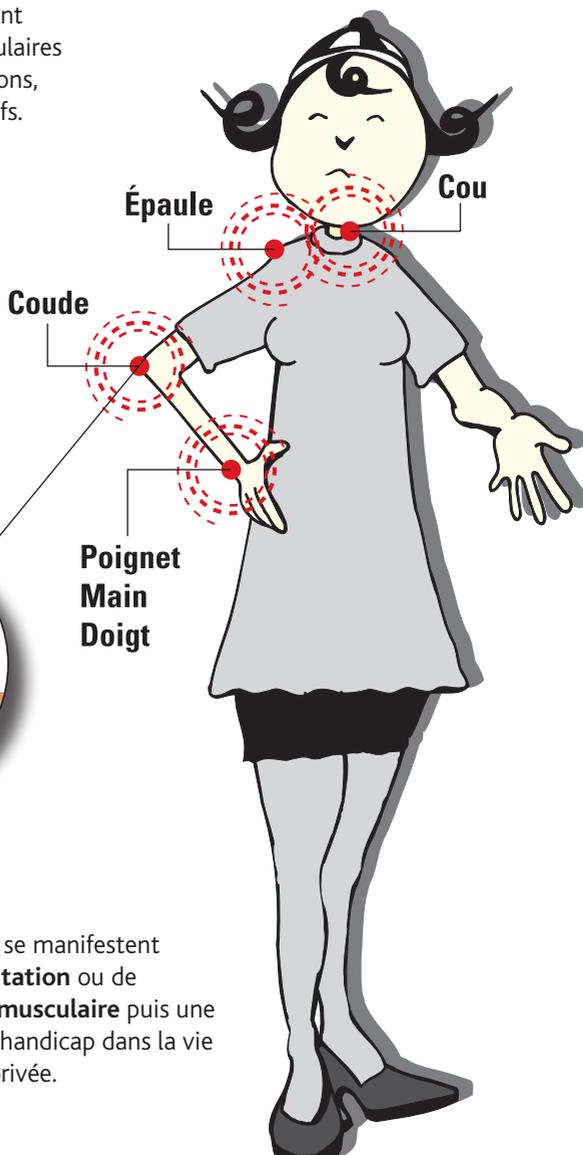
du membre supérieur sont des affections péri-articulaires touchant les muscles, les tendons, les gaines synoviales et les nerfs.

• Leurs **localisations** sont :

le cou
les épaules
les coudes
les poignets
et les mains
(tendinite, ténosynovite, syndrome du canal carpien, bursite, hygroma...).



Au début, ces affections se manifestent par une **sensation d'irritation** ou de **fourmillements**, une **fatigue musculaire** puis une **douleur** pouvant entraîner un handicap dans la vie professionnelle et dans la vie privée.



**Soyez attentifs aux premiers symptômes :
fatigue musculaire, douleur, gêne fonctionnelle**

Les TMS ont une **origine plurifactorielle** : biomécanique, psychosociale et organisationnelle.

Facteurs biomécaniques



Les **contraintes soutenues ou répétées**, durant des semaines ou des années, **dépassant les capacités fonctionnelles du sujet**, sont une cause de TMS.

➔ **Répétitivité des gestes** : nombre de mouvements par minute d'une articulation.

Repasseuse, conditionneuse, femme de chambre...

➔ **Efforts excessifs** : exercice de force, de précision, effort avec pression mécanique.

Préparateur de commandes, assembleur, serveur, lingère...

➔ **Posture maintenue dans le temps**

Travail sur microscope binoculaire, soudeur...

➔ **Position articulaire extrême**

Ré-assortisseur, caméraman, étagère...



Facteurs aggravants : froid, vibrations, éclairage inadéquat ou insuffisant, utilisation de gants mal adaptés...



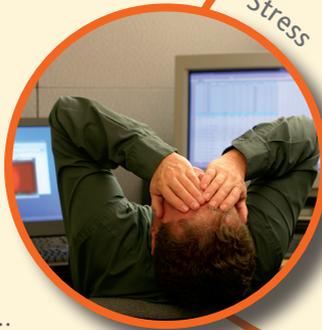
Facteurs individuels

Il existe une sensibilité individuelle qui fait que certaines personnes auront une tendinite et d'autres (selon le sexe, la latéralité et antécédents médicaux. Les activités domestiques...) peuvent interférer.

Facteurs psychosociaux



Stress



Sollicitations biomécaniques



TMS

L'intensité, la fréquence et la durée d'exposition condi

Repérer régulièrement les situations de travail à risque de TMS du membre supérieur dans l'entreprise et au poste de travail.

Organisation du travail



Facteurs individuels



Facteurs psychosociaux Stress

↳ L'ensemble des facteurs psychosociaux, tels que les contraintes organisationnelles et les relations professionnelles peuvent avoir des répercussions sur la santé.

Contraintes organisationnelles

- charge de travail
- manque de temps
- tâche exigeant une attention soutenue
- vigilance liée à la tâche
- autonomie au travail
- complexité de la tâche

Relations professionnelles

- soutien social insuffisant
- manque de reconnaissance au travail
- exigence émotionnelle importante
 - management peu participatif
- incertitude sur l'avenir professionnel
 - interrogation sur l'utilité et le sens du travail

Stress

«Il survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face».



Réduire les sollicitations biomécaniques

- Prévoir des **postes de travail adaptés** aux salariés, dès leur conception et lors de leur transformation.
- Penser à l'**ergonomie** des outils, des machines et des matériels.
- Organiser la **maintenance** des équipements.
- Réduire le port de charges.
 - Limiter les efforts physiques.
 - Favoriser l'utilisation des **aides techniques**.
- Éviter les **postures de travail** contraignantes : placer les objets à saisir à proximité, réduire l'amplitude des mouvements (respecter les «angles de confort»).

Réduire les contraintes organisationnelles et les facteurs psychosociaux

- Donner aux opérateurs la possibilité de réguler la **cadence** et renforcer le **travail en équipe**.
 - Alternier les tâches pour faire travailler des groupes musculaires différents.
- Adapter aux efforts fournis des temps et des fréquences de pause, des périodes de récupération.
- Anticiper les risques d'imprévus (pannes, retards de livraison...).
- Prendre en compte les contraintes de temps liées à l'activité, aux déplacements.
- Donner des consignes et des objectifs clairs.
- Réduire le stress : écoute, reconnaissance au travail, soutien social, communication, relations au travail, accompagnement des changements organisationnels...
- Former et informer les salariés.
Penser à la formation PRAP
(Prévention des risques liés à l'activité physique).

Pratiquer une activité physique régulière. Faire des étirements des muscles sollicités. Penser à se réhydrater.

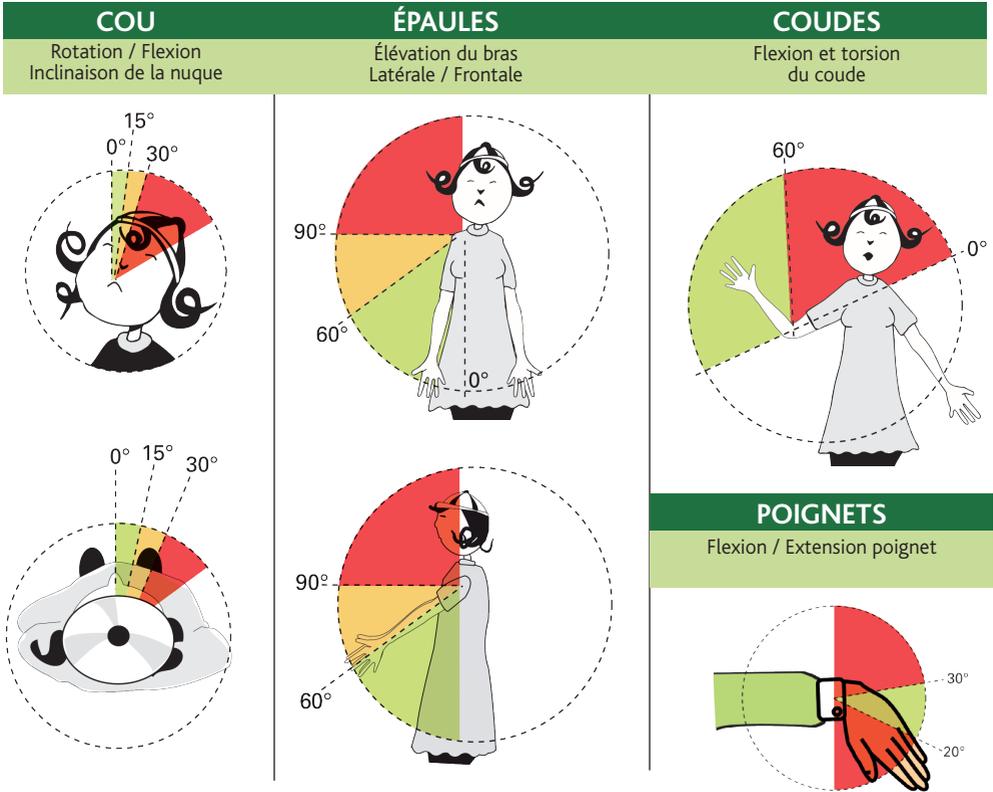
Solliciter les acteurs de l'entreprise et le service de santé au travail pour analyser l'activité professionnelle

PRÉVENTION

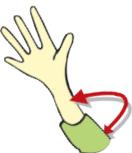
Respecter les angles de confort



Ci-dessous sont présentées les **angulations extrêmes** des membres supérieurs qui, couplées à une fréquence horaire (geste répétitif) et/ou un effort peuvent être à l'origine de TMS.

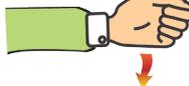


Prudence sur certains gestes répétés



Rotation
de l'avant bras

Utilisation
de la main
comme un marteau

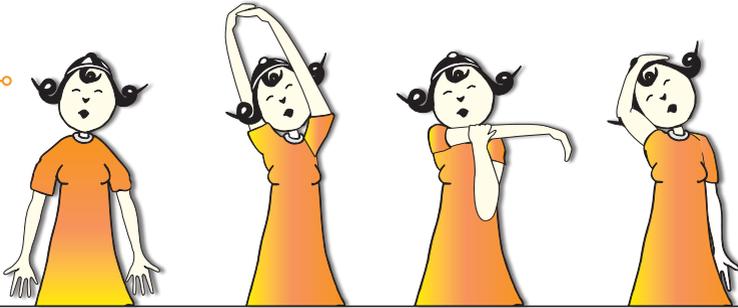


Pince fine / pince large

**Adapter le geste
pour réduire l'amplitude des mouvements**

PRÉVENTION

Quelques exercices du membre supérieur et du cou



Pour réduire les tensions musculaires, bougez, relâchez-vous et étirez-vous.

«Le médecin du travail est le conseiller de l'employeur, des travailleurs, des représentants du personnel et des services sociaux en ce qui concerne, notamment, l'adaptation des postes, des techniques et des rythmes de travail à la physiologie humaine».

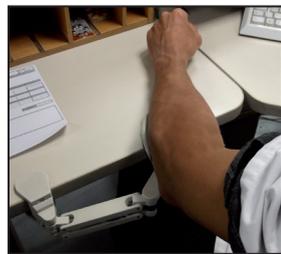
(Code du travail, Art. R 4623-1)

Quelques aides techniques

permettant de réduire les sollicitations biomécaniques et donc d'éviter les TMS



- Chariot pour chargement de véhicules légers
- Repose avant-bras (Photo)
- Lève-malade
- Escabeau à trois marches avec système de plateau mobile
- Bacs à fond mobile
- Poulie pour réduire le poids d'un outil (fer à repasser, visseuse...)
- Tapis roulant de caisse



**Une analyse de l'activité réelle
permet de formuler des préconisations**



Les TMS ont un **caractère réversible**
à condition qu'ils soient pris en charge précocément
et que l'exposition aux facteurs de risques soit diminuée.

**Parlez-en à votre médecin du travail.
Contactez votre service
de santé au travail.**

cachet