



Service Hygiène & Sécurité

Fiche n°70

février 2010

FICHE PREVENTION

Les Troubles Musculo-Squelettiques (T.M.S.)

Qu'est ce qu'un Trouble Musculo-Squelettique (TMS) ?

Avoir des fourmillements dans les mains, ne plus pouvoir se servir d'un tournevis, avoir du mal à se coiffer ou à porter un objet, ressentir fréquemment des engourdissements, de la raideur ou une perte de force... Ces sensations peuvent être le signe d'un trouble musculo-squelettique (TMS). **Les TMS sont des pathologies gênantes, douloureuses voire invalidantes au travail mais aussi dans toutes les tâches de la vie courante.**



Les conditions de travail sont le facteur principal à l'origine des TMS : travail en force, gestes répétitifs à cadence élevée, positions pénibles, postures prolongées, maniement de charges lourdes, vibrations, froid... Une organisation de travail inadaptée, avec un temps de récupération insuffisant et des situations de stress au travail, contribuent également à accroître le risque de TMS. C'est une combinaison de facteurs qui, au cours de la vie professionnelle, peut entraîner des douleurs, allant jusqu'à l'incapacité à effectuer un geste particulier.

Les TMS regroupent une quinzaine de maladies qui affectent les membres supérieurs (épaule, coude, poignet, doigt), inférieurs (genou, cheville, pied) et la colonne vertébrale. On citera, pour exemple, le Syndrome du canal carpien et l'hygroma du genou (photo ci-contre).



Situations qui ont une influence sur l'apparition de TMS

- Postures et positions inconfortables
- Répétitions fréquentes de certains gestes
- Les efforts importants et/ou prolongés
- Le port de charges lourdes et/ou encombrantes
- Le travail statique, sans mouvement maintenu dans le temps
- Les appuis prolongés sur des articulations
- Les outils manuels vibrants, trop lourds, inadaptés
- Le rythme, l'ambiance et les conditions de travail
- L'âge ou l'ancienneté sur des postes difficiles
- L'absence d'autonomie pour réaliser une tâche
- Le froid, le stress



La combinaison de ces situations est un élément aggravant pour l'apparition des TMS.

Agents susceptibles de développer des TMS

Dès lors qu'un agent fait des gestes répétitifs, des efforts prolongés au niveau des articulations, qu'il se retrouve dans une posture inconfortable, utilise des outils inadaptés (vibrants ou trop lourds), porte des charges lourdes ou encombrantes, a un rythme de travail trop important... celui-ci est susceptible de développer un TMS.

Par conséquent, tout agent, qu'il soit technique, administratif, animateur... est exposé à ce risque si ses conditions de travail sont trop pénibles ou inadaptées.



Mesures de prévention

- Evaluation des risques prenant en compte les TMS.
- Information des agents concernant le risque TMS.
- Formation aux gestes et postures.
- Fournir des outils adaptés aux tâches à effectuer et ergonomiques (légèreté, bonne prise en main, efficacité, anti-vibratiles ou atténuant le plus possible les vibrations).
- Utiliser le plus possible des aides mécaniques (transpalette, diable, chariot roulant...).
- Port des Equipements de Protection Individuelle
- Aménager les postes de travail de manière qu'ils soient adaptés à la morphologie des individus (hauteur, surface...) et aux tâches à effectuer.
- Organisation du travail permettant aux agents d'effectuer des tâches différentes et d'éviter de faire des gestes répétitifs (ce qui permettra de solliciter différents muscles et articulations).
- Organisation du travail évitant un rythme de travail trop soutenu et ne générant pas de stress.
- Les pauses facilitent la récupération musculaire.
- Prendre en compte l'âge ou l'ancienneté des agents sur des postes difficiles.
- Eviter en tant que possible le travail dans le froid.
- Pour le travail sur écran se reporter à la **Fiche prévention n°24**

Sources – Pour en savoir plus

www.travailler-mieux.gouv.fr
www.risquesprofessionnels.ameli.fr
www.inrs.fr
www.oppbtp.fr

Pour toute information complémentaire
Contactez notre Conseiller Hygiène et Sécurité,
Au 02 41 24 18 80