

# TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)

## Quand le mouvement fait mal !

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) sont des douleurs ou des blessures des **muscles, tendons ou nerfs**. Ils apparaissent quand le corps est trop sollicité : gestes trop rapides, trop forts ou répétés trop longtemps.

### LES SIGNES D'ALERTE À NE PAS IGNORER

Certains signes doivent vous alerter, surtout s'ils semblent liés au travail :

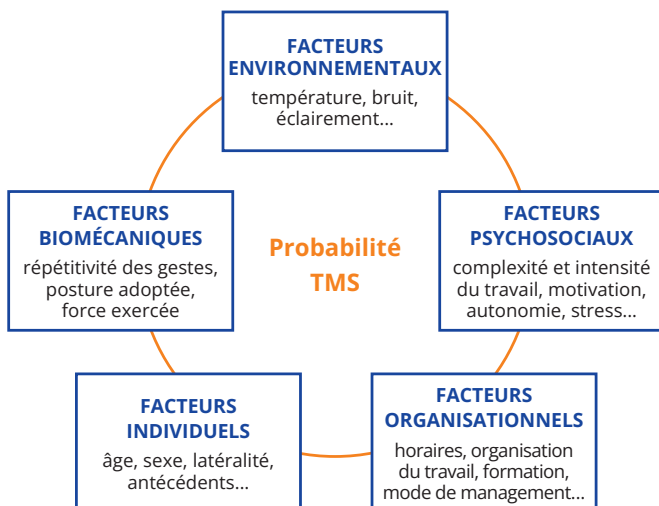
- » **Douleurs** (cou, épaules, poignets, dos, genoux)
- » **Courbatures régulières**
- » **Perte de force** ou gestes moins précis
- » **Fourmillements** ou perte de sensibilité
- » **Raideur des articulations**

## Les facteurs de risques

### LES TMS ONT PLUSIEURS CAUSES

Ils apparaissent souvent quand **plusieurs facteurs se cumulent**.

Une démarche de prévention doit permettre d'identifier ces facteurs afin de les **supprimer ou les réduire**



### LES ZONES TOUCHÉES

Les TMS concernent principalement :

- » les **membres supérieurs** (poignets, coudes, épaules)
- » la **colonne vertébrale** (lombaires)
- » les **membres inférieurs** (genoux, pieds)

### LES EFFETS

Au début, les symptômes sont souvent temporaires (gêne, raideur). Au long terme, ils peuvent devenir **irréversibles et entraîner un risque de maintien dans l'emploi**.

### LES GESTES RÉPÉTITIFS

Un geste est répétitif quand il est fait **souvent, rapidement et sans pause**.

- » Un cycle répétitif dure **15 à 30 secondes** (2/4 gestes par min).
- » Le travail est répétitif lorsqu'une activité est réalisée à plus de **50 % du temps de travail**.

Les membres inférieurs sont également concernés :

- » **Flexion des genoux répétée**
- » **Travail debout** de manière prolongée

### L'EFFORT

Le risque dépend non seulement du poids, mais aussi de la manière dont l'effort est réalisé. Un effort peut être dangereux selon :

- » le **poids de l'objet**
- » la **distance par rapport au corps**
- » la **vitesse d'exécution**
- » la **répétition du geste**
- » la **durée de l'effort**

Plus une charge est éloignée du corps, plus elle sollicite le dos et les épaules.

### QUELQUES REPÈRES

Pour plus de conseils en prévention, rendez-vous sur [www.ast67.org](http://www.ast67.org)

## Les facteurs de risques

### La résistance du corps varie selon l'articulation :

- » **Dos (lombaires)** : > 25 kg portés plusieurs fois par semaine
- » **Membres supérieurs** : objet > 4 kg manipulé plus d'1 fois/heure
- » **Prise à pleine main** : 5 kg maximum
- » **Prise avec les doigts** : risque dès 1 kg
- » **Outils à main** : idéalement entre 1 et 2 kg

### LES POSTURES

Une mauvaise posture est une position qui **force les articulations hors de leur position naturelle**.

Trois niveaux de sollicitation existent :

- » **Zone de confort** vert : position neutre, effort minimal
- » **Zone d'inconfort** orange : articulation en fin de course. La circulation sanguine commence à être gênée.
- » **Zone à risque** rouge : position extrême ou contrainte. Le risque de blessure est élevé.

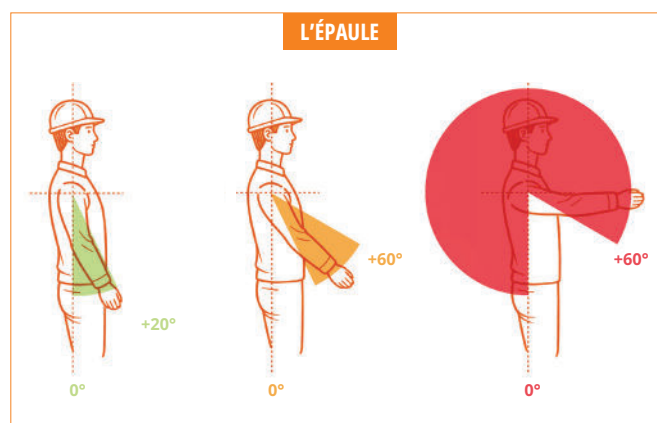
### Certaines postures sont particulièrement à risque :

- » flexion du tronc vers l'avant ou torsion du buste
- » travail bras au-dessus des épaules
- » coudes éloignés du corps

### L'EFFET COCKTAIL

Le risque est **encore plus élevé** si on combine :

- » posture + effort
- » posture + répétition
- » posture + vibration



## La prévention

### RÉDUIRE L'IMPACT DE L'EFFORT

- » Supprimer l'effort : utiliser des **aides mécaniques** (transpalettes électriques, palonniers, équilibreurs d'outils)
- » Améliorer la **prise des objets** : un objet avec des poignées demande moins de force de serrage qu'un objet glissant ou informe
- » Manipuler les charges **près du corps**, entre les hanches et les épaules
- » **Alterner les tâches** pour permettre au corps de récupérer

### RÉDUIRE LES GESTES RÉPÉTITIFS

- » organiser une rotation des postes
- » alterner les mains gauche et droite
- » varier les tâches
- » utiliser des outils adaptés
- » faire des pauses régulièrement

### AMÉLIORER LES POSTURES

- » régler la hauteur du poste de travail
- » aménager l'espace
- » utiliser des appuis
- » changer régulièrement de position

#### Pour en savoir plus

[www.ast67.org](http://www.ast67.org)

- » Livre blanc : Les TMS, mal du siècle ?
- » Guide pratique : Les épaules – exercices pour prévenir les douleurs
- » Plaquette : Les lombalgies
- » Fiche conseil : Travail sur écran
- » Fiche conseil : Port de charges lourdes
- » Fiche conseil : Exosquelettes

Pour plus de conseils en prévention, rendez-vous sur [www.ast67.org](http://www.ast67.org)