



Les troubles musculo-squelettiques sont des pathologies qui affectent les tissus mous (tendons, gaines synoviales, nerfs, muscles, ligaments) qui se trouvent à la périphérie des articulations (définition de la CNAM).



Ils affectent principalement le rachis et les membres supérieurs (soit 95 % des TMS) et sont liés à :

- des facteurs biomécaniques (mauvaises postures au travail, certains gestes répétitifs, mauvais appuis, positions angulaires extrêmes des articulations...),
- des facteurs individuels (âge, sexe, état de santé),
- des facteurs organisationnels (horaires, équipes...),
- des ambiances physiques (chaleur, froid, vibrations...),
- des facteurs psychosociaux.

Risques associés

Ils sont responsables de **douleurs**, de **gênes**, de **engourdissement des extrémités**, de **troubles de la sensibilité** avec une possible invalidité fonctionnelle.

Les TMS touchent essentiellement, au niveau :

- des membres supérieurs : l'épaule, le poignet et la main (canal carpien, ...),
- des membres inférieurs : le genou, le tendon d'Achille,
- du rachis : **le dos, le thorax, les lombaires, le nerf sciatique.**

Certains TMS sont reconnus et classés par le Ministère de la Santé.



Mesures générales de prévention et de protection

La prévention des risques passe par leur évaluation et la mise en place de mesures appropriées portant sur :

- les principes de **sécurité physique** et **d'économie d'effort** (ex : mécanisation du port de charges lourdes par des appareils de levage),
- la **conception/aménagement du poste** (ex : achat de fauteuil adapté, réorganisation du plan de travail),
- l'**achat de matériel spécifique** (ex : mise en place de clavier et de souris ergonomiques),
- l'**évolution/veille technologique et réglementaire** (ex : plan santé au travail),
- la modification de l'**organisation** (ex : adaptation des rythmes de travail en période chaude ou froide),
- la modification des **tâches** (ex : relève des équipes, travail à plusieurs),
- la **formation/information/sensibilisation** (ex : apprentissage de gestes et postures).

**Les TMS sont les maladies professionnelles les plus fréquentes.
Prenons le temps de nous en préoccuper, car c'est notre santé qui est en cause!!!**