



Les T.M.S. au travail, de quoi parle-t-on ?

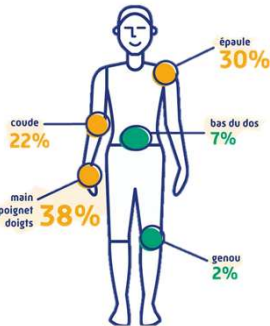
Première cause de maladie professionnelle en France, **les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)** peuvent être à l'origine **d'arrêts longs et d'inaptitudes au travail**. Des mesures de prévention permettent de limiter ces risques.

Ils touchent les articulations des **membres supérieurs** (épaule, coude, main, poignet et doigts) le **bas du dos**. et, plus rarement, celles des **membres inférieurs (genoux)**.

L'activité professionnelle **peut jouer un rôle** dans leur apparition, leur **durée** ou leur **aggravation**, notamment lorsque **l'organisation** du travail (répartition de la charge, définition des tâches, gestion des remplacements, etc...) fait émerger deux types de facteurs de risque :

- des **facteurs physiques** : gestes répétitifs, travail statique, efforts excessifs, positions articulaires extrêmes, port de charges lourdes... ;
- des **facteurs psychosociaux** : pression temporelle, manque d'autonomie, manque de soutien social, travail monotone...

Les parties du corps les plus touchées par les TMS



Quels sont les T.M.S. les plus fréquents ? On peut citer :

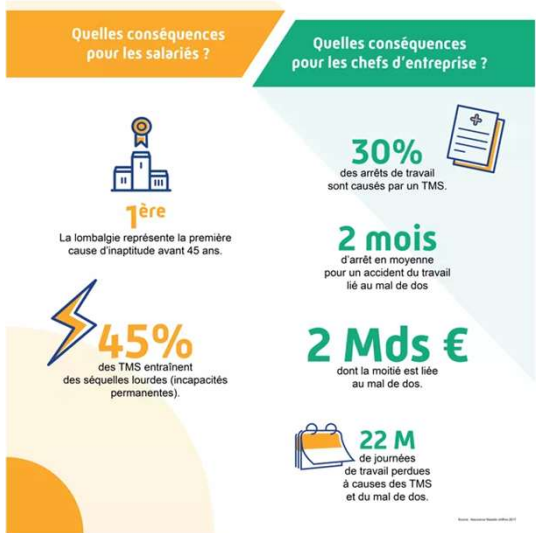
- 38 % - Le syndrome du **canal carpien** au poignet,
- 30 % - Le syndrome de la **coiffe des rotateurs** à l'épaule,
- 22 % - L'**épicondylite latérale** au coude,
- 7 % - Les **lombalgies** (douleurs au niveau du bas du dos).

Moins fréquents, les TMS des membres inférieurs :
2 % - Le plus connu est l'**hygroma du genou**.

Pourquoi les T.M.S surviennent-ils ?

Les TMS résultent d'un **déséquilibre** entre les **capacités physiques** du corps et les **sollicitations** et **contraintes** auxquelles il est **exposé**.

Ils peuvent apparaître rapidement. Toutefois, ils **s'installent** le plus souvent de façon **progressive** après une longue période de **sollicitations intensives** des parties du corps atteintes.



Toutes les activités peuvent entraîner leur apparition : (...)
• **Les loisirs** (le jardinage, le bricolage, la pratique sportive...) peuvent également provoquer leur survenue.

Les différents facteurs responsables de Troubles Musculo-Squelettiques

