

## CONDUITE À TENIR

### ► PARLEZ-EN À VOTRE EMPLOYEUR CONCERNANT :

- l'aménagement du poste,
- l'amélioration de l'organisation et des équipements,
- la formation, notamment la formation PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique)

### ► PARLEZ-EN AUX MEMBRES DE L'ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE DE SANTÉ AU TRAVAIL

(médecin du travail, infirmier, préventeur, assistant en santé au travail, ergonomiste etc.).

Ils vous conseilleront et peuvent proposer à l'entreprise :

- diagnostics,
- études de postes,
- sensibilisations à la prévention des risques de TMS etc.

## QUELQUES CHIFFRES

**35 083**

TMS reconnues en France sur l'année 2020

## LES TMS REPRÉSENTENT

**87%**

des maladies professionnelles en 2020

(tableaux n° 57, 69, 79, 97 et 98)

Source : Assurance Maladie, 2020



## N'hésitez pas à nous contacter :

Siège social

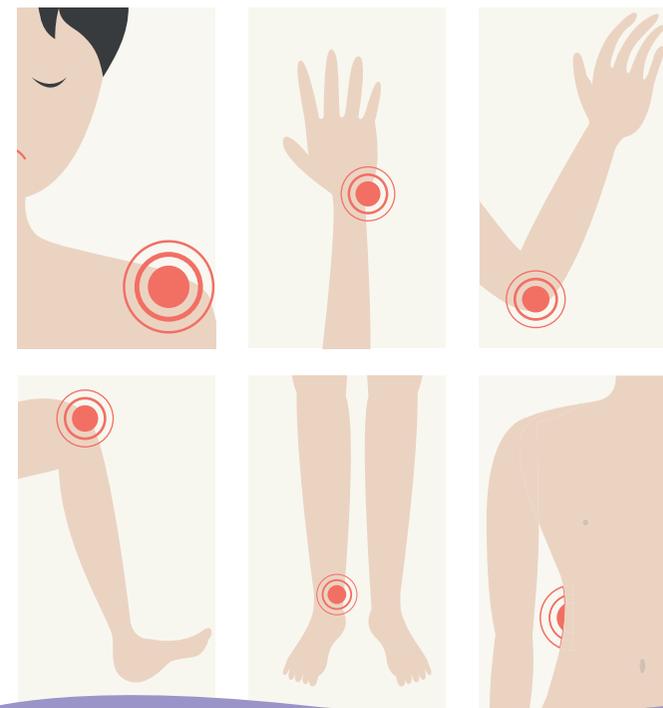
- pour le **Calvados**  
9, rue Dr Laënnec BP 10063  
14203 Hérouville St-Clair Cedex  
Tél. **02 31 46 26 60**

- pour l'**Orne**  
52, Bld du 1<sup>er</sup> Chasseurs  
61000 Alençon  
Tél. **02 33 82 90 09**

[www.mist-normandie.fr](http://www.mist-normandie.fr)



## Les troubles musculosquelettiques



MIST NORMANDIE - Mars 2022 - Illustrations : Freepik/MIST Normandie

Salariés

## QUE SONT LES TMS ?

Les TMS sont des pathologies qui affectent les tissus mous tels que les muscles, les tendons, les nerfs situés à la périphérie des articulations des membres et de la colonne vertébrale.

Quelle que soit leur localisation (épaule, coude, poignet, genou etc.) les TMS peuvent devenir irréversibles et entraîner un handicap durable.

Ils se caractérisent par :

- ▶ des douleurs,
- ▶ de la raideur,
- ▶ la perte de précision des mouvements et/ou la perte de force.

 Environ 15 maladies professionnelles sont actuellement reconnues comme TMS (canal carpien, épicondylite, hernie discale, tendinite de l'épaule etc.)

## LA LOCALISATION DES TMS

### Épaule

Tendinite de la coiffe des rotateurs

### Coude

Epicondylite

### Rachis lombaire

Lombalgies

### Poignet - main - doigt

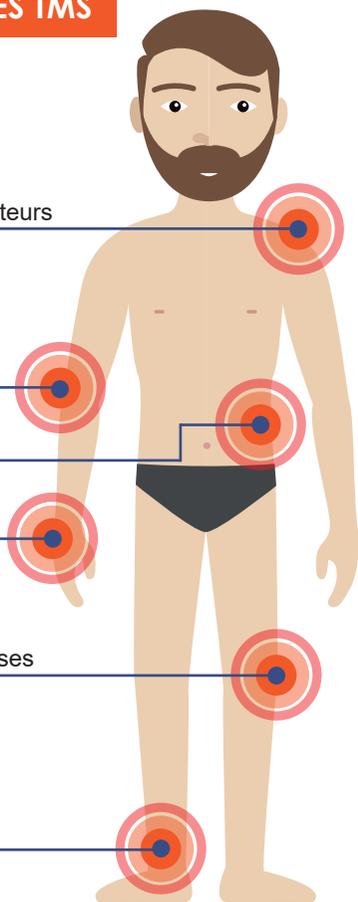
Syndrôme du canal carpien

### Genou

Hygroma des bourses séreuses

### Cheville

Tendinite achilléenne



## QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUES ?

### FACTEURS INDIVIDUELS

- historique médical,
- condition physique, psychique, sociale,
- âge, ancienneté etc.



### FACTEURS BIOMÉCANIQUES



- gestes répétitifs,
- efforts, amplitudes articulaires excessives,
- travail en position statique prolongée,
- gestes et postures contraints et inadéquats etc.

### FACTEURS PSYCHOSOCIAUX

- manque d'autonomie,
- contraintes temporelles,
- stress chronique,
- relations sociales au travail etc.



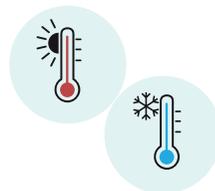
### FACTEURS ORGANISATIONNELS

- méthodes de travail,
- répartition des tâches,
- mono-activité,
- cadences de travail,
- aides humaines,
- temps de pause etc.



### FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

- température,
- nuisances sonores,
- éclairage,
- vibrations etc.



## SYMPTÔMES DES TMS

### ▶ STADE INITIAL

des douleurs et/ou gênes fonctionnelles (perte de mobilité ou de force) peuvent apparaître en période d'activité. Elles sont passagères et ne réduisent pas la capacité de travail.

### ▶ STADE INTERMÉDIAIRE

les douleurs et/ou gênes fonctionnelles débutent même pour de petites sollicitations et persistent plus longtemps après l'arrêt de celles-ci. Elles réduisent la capacité de travail.

### ▶ STADE DE PATHOLOGIE AVÉRÉE

les symptômes sont plus spécifiques, selon la nature de l'affection (signes d'inflammation, perte de mobilité articulaire ou de force, fonte musculaire etc.). Ils s'accompagnent d'une incapacité à accomplir son travail.

## CONSÉQUENCES DES TMS

