

La santé  
GAGNE  
l'entreprise

SPÉCIMEN



Zoom prévention

**TMS**

[www.lasantegagnelentreprise.fr](http://www.lasantegagnelentreprise.fr)



**Harmonie  
mutuelle**

GRUPE **vyv**

# Vous avez dit troubles musculo-squelettiques ?

## Quelles parties du corps ?

Les troubles musculo-squelettiques affectent les tissus qui entourent les articulations : tendons, nerfs, ligaments.

Selon les mouvements effectués et les postures professionnelles, ils peuvent toucher :

- ✚ la nuque ;
- ✚ les épaules ;
- ✚ les coudes ;
- ✚ les mains ;
- ✚ le dos ;
- ✚ les genoux ;
- ✚ les chevilles.

Un simple mouvement ne suffit pas à déclencher un TMS ; c'est **la répétition du mouvement** qui est à l'origine de son apparition.

**SPÉCIMEN**

## LE TRAVAIL N'EST PAS SEUL RESPONSABLE DES TMS...

**Les chercheurs<sup>(1)</sup> ont relevé l'importance de certaines origines dans la manifestation des TMS :**

des origines individuelles (hérédité, alimentation, troubles hormonaux, séquelles de traumatismes) ou des origines liées à l'environnement (sport, activité musicale, habitudes domestiques...). Ainsi, une fracture ancienne du poignet peut-elle favoriser, voire déclencher le syndrome du canal carpien, un TMS qui se manifeste par une sensation d'engourdissement de la main et des picotements. Ce syndrome peut survenir dans le cadre du travail, mais dans ce cas, son origine n'est pas professionnelle.



(1) Les TMS - Membre supérieur, Guide pour les préventeurs, Institut national de recherche et de sécurité (INRS), 2005.



SPÉCIMEN

## Quels signes d'alerte?

On distingue trois stades de TMS :

- 1 **Le premier** se manifeste par une légère pénibilité et une petite fatigue, qui disparaissent au repos. À ce stade, le TMS n'a pas de conséquence dans la vie personnelle, ni au travail.
- 2 **Au deuxième stade**, la douleur et la fatigue se font sentir dès le début de la journée et persistent jusqu'au soir.
- 3 **Au troisième**, les douleurs sont continues. Le sommeil peut être troublé et il devient difficile, voire impossible de réaliser certains gestes.

Plus le dépistage est **précoce**, plus la **guérison** est **rapide**.

Pour pouvoir réagir et enrayer ce processus, sachez reconnaître ces trois stades en étant **à l'écoute des premiers signaux envoyés par le corps**, car ils ont des répercussions sur la vie quotidienne et au travail. Variables d'un individu à l'autre, ces signes, s'ils se répètent et se manifestent de façon prolongée, doivent toujours être pris au sérieux. Certains signaux doivent être particulièrement surveillés : douleurs, fourmillements, engourdissements, picotements, faiblesses musculaires.

## REMARQUE

Les TMS se manifestent en général dans le cadre professionnel. Mais ce sont plus souvent les (mauvaises) **positions adoptées au travail** que les tâches professionnelles elles-mêmes qui sont en cause. Car nos modes de vie, de plus en plus sédentaires, nous ont fait oublier comment bouger notre corps... en souplesse. ●

# Petites précautions, grands effets

## SPÉCIMEN

### Attention aux idées reçues !

Les TMS ne sont pas limités aux métiers de force ; ils n'épargnent aucune profession.

Tous les mouvements, même anodins, sont susceptibles d'entraîner un TMS, s'ils sont répétés pendant longtemps sans que les muscles et tissus mous situés à la périphérie des articulations (tendons, ligaments, muscles) ne puissent récupérer. C'est le cas aussi bien pour le violoniste, que pour le dentiste, le déménageur, le manutentionnaire ou la caissière... Celle-ci, par exemple, du fait de sa position et des mouvements du bras répétés rapidement et fréquemment pour faire passer les articles devant le lecteur de codes-barres, est très exposée aux TMS, avec des douleurs dans le bras et le dos.

### Repérez les mouvements susceptibles d'entraîner des douleurs



#### La flexion du poignet

Par exemple,  
dans le travail au clavier.



#### La prise du bout des doigts

Par exemple,  
dans le maniement  
d'aiguilles.



#### L'application d'une force dans diverses positions de la main

Par exemple,  
dans la pose  
de carrelage.