



LES CONSEILS
PRÉVENTION du *Sstrn*⁺

TMS

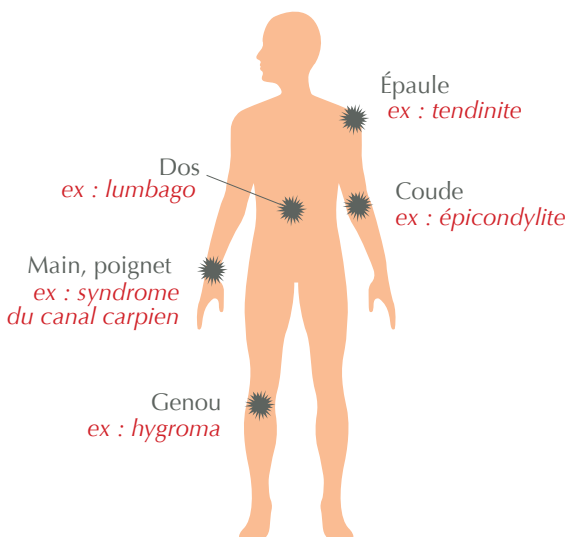
TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

DE QUOI PARLE-T'ON ?

SIGNES D'ALERTE

- Douleurs persistantes, présentes au réveil
- Raideur articulaire
- Limitation des mouvements
- Fourmillements
- Perte de force

LOCALISATIONS



PRÉVENTION DES SOLUTIONS EXISTENT

- Parlez-en à votre employeur concernant :
 - l'aménagement du poste, l'amélioration de l'organisation et des équipements...
 - l'évaluation des risques psychosociaux
 - la formation, notamment la formation PRAP (prévention des risques liés à l'activité physique)



FACTEURS DE RISQUE

Physiques

- gestes fins, précis et/ou répétés
- amplitudes extrêmes
- efforts excessifs
- ambiance physique de travail : froid, vibrations

Organisationnels

- travail en continu
- cadences élevées
- stress

Exemples de situations de travail à risque :

- activité peu variée, monotone
- manutentions manuelles avec postures contraignantes
- équipements et/ou outils inadaptés
- encombrement, exigüité du poste de travail
- flux tendus, absence de pauses

- Parlez-en aux membres de l'équipe santé travail : médecin, infirmier, intervenant en prévention, assistant en santé travail, ergonomes. Ils vous conseilleront et peuvent proposer à l'entreprise :
 - diagnostics
 - étude du poste
 - propositions d'adaptation ou d'aménagement
 - démarches d'accompagnement
 - sensibilisations à la prévention des risques de TMS

VRAI OU FAUX?

VRAI *Les TMS s'expriment au travers de douleurs*

Les douleurs sont ressenties pendant et en dehors du travail. Elles se développent progressivement pour aboutir à une gêne fonctionnelle pouvant entraîner un handicap permanent.

FAUX *Les TMS affectent exclusivement les articulations*

Les TMS affectent les tissus mous situés autour des articulations (tendons, nerfs, ligaments) et les muscles.

FAUX *Les TMS ne touchent que certaines professions*

Ces troubles touchent indifféremment tous les métiers et tous les secteurs d'activité, même si certaines professions sont plus touchées que d'autres (le bâtiment, les travaux publics, la métallurgie, l'agroalimentaire, les activités de service).

VRAI *Les TMS peuvent être évités*

Vous pouvez prévenir l'apparition des TMS. De nombreuses actions d'amélioration peuvent être mises en place : changement de postures régulièrement, temps de récupération, aménagement de poste, amélioration de l'environnement de travail.

FAUX *Les TMS sont des pathologies de l'effort excessif*

Les TMS peuvent apparaître dans le cadre d'une activité dont les gestes ne demandent pas nécessairement d'effort physique, mais des gestes répétés, ou encore le maintien prolongé d'une posture.

FAUX *Tous les membres sont touchés de la même manière par les TMS*

Les TMS des membres supérieurs représentent à eux seuls plus de deux tiers de l'ensemble des TMS.



LE SAVIEZ-VOUS ?

- **40 600 TMS** du membre supérieur déclarés en France en 2013.
- **80%** des maladies professionnelles déclarées en 2013.
- La fréquence augmente avec l'âge notamment pour l'épaule (usure).
- Les secteurs d'activités les plus touchés :
 - BTP
 - Industries (agroalimentaire, métallurgie...)
 - Nettoyage
 - Métiers de la santé



Quelques liens utiles

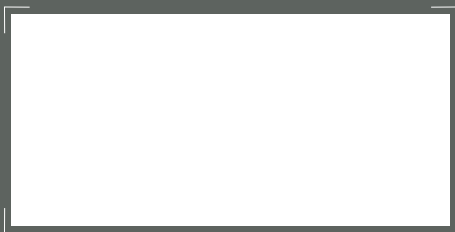
www.travailler-mieux.gouv.fr

www.tmspros.fr

www.inrs.fr



Plus d'information
sur notre site internet



sstrn.fr



[sstrn44](https://www.linkedin.com/company/sstrn44)



[sstrn_44](https://www.instagram.com/sstrn_44)



[@sstrn44](https://www.youtube.com/channel/UCsstrn44)



[#Masantéautaf](https://www.tiktok.com/hashtag/Masantéautaf)



ClimatePartner
climatiquement neutre

© SSTRN – Toute reproduction, même partielle, est interdite. Document réalisé par la direction de la communication et les professionnels du SSTRN
2015/06 | Code article : **sstrn-ds008** | Crédits photo : © WavebreakMediaMicro, Jeremy, a7880ss - Fotolia.com