10 FICHE D'ANIMATION

TMS

TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES



1|4H SÉCURITÉ

INTRODUCTION

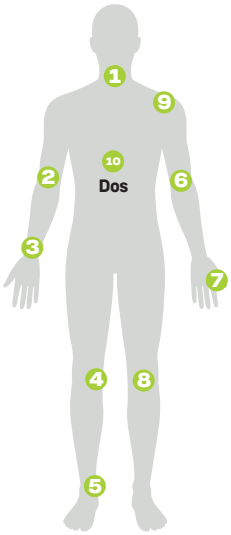
(2-3min)

- **Présenter le thème et l'objectif du 1/4h sécurité :** Aujourd'hui, nous allons parler des Troubles Musculo-Squelettiques et évaluer si nos comportements sont adaptés pour réduire ces risques. Oui, 87% des maladies professionnelles dans le BTP sont liées au TMS. 15% des salariés du BTP en moyenne seront concernés par un TMS au cours de leur carrière. Il s'agit de la première cause de maladies professionnelles dans le BTP (personnel de chantier comme personnel administratif sont concernés).

  L'objectif de ce 1/4h sécurité est de vous informer, de s'interroger ensemble, d'identifier des leviers d'actions pour prévenir ces risques importants dans nos métiers.

- **Question ouverte :**
  - **Q :** Pour vous, qu'est-ce qu'un Trouble Musculo-squelettique ?

  - **Complément à apporter si besoin :**
  Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) regroupent des affections touchant les muscles, les tendons, les nerfs et les cartilages des articulations *(autrement appelés « tissus mous »)*



Les principales localisations :

1. *Cervicalgie | Hernie discale | Névralgie cervico-brachiale | Tassement*
2. *Epicondylite | Epitrochléite*
3. *Tendinite*
4. *Tendinite de la patte d'oie rotulienne*
5. *Achiléenne*
6. *Arthrose | Hygroma | Compression du nerf cubital*
7. *Syndrome du Canal Carpien ou de la loge de Guyon*
8. *Ménisque | Hygroma | Poplité externe Compression du nerf sciatique*
9. *Syndrome de la coiffe des rotateurs, tendinite*
10. *Lombalgie, Dorsalgie, Hernie discale, Tassement*

QUIZ !

Quelle articulation est touchée par....

Le syndrome de la coiffe des rotateurs ?
Réponse : L'épaule

L'épicondylite ?
Réponse : Coude

COMPRENDRE LES TMS

(4-5min)

Les différents facteurs de développement et d'aggravation des TMS :

- **Facteurs biomécaniques :** port de charges, postures, vibrations, répétition, sédentarité... *(posture assise ou allongée à faible dépense énergétique maintenue dans le temps).*
- **Environnement de travail :** températures, bruits, poussières, luminosité...
- **Facteurs psychosociaux :** ambiance de travail dégradée, tensions avec les clients/ autres entreprises...
- **Facteurs organisationnels :** contraintes temporelles, circulation d'informations...
- **Facteurs individuels :** âge, sexe, santé, hygiène de vie.

L'exposition répétée à plusieurs facteurs de risques en simultané est à l'origine du développement de TMS. L'exposition à un seul facteur est rarement à la source de l'apparition de ce type d'atteinte.

3 éléments principaux à prendre en compte :



POSTURES DE TRAVAIL ET MOBILISATION ARTICULAIRE



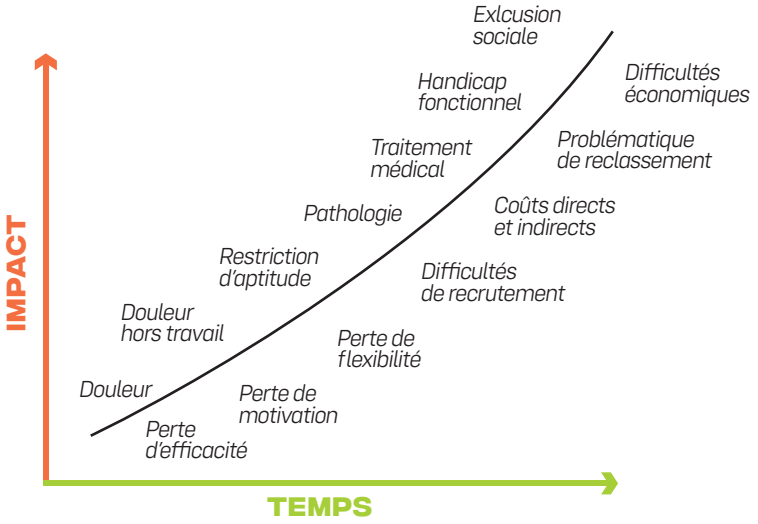
RÉPÉTITIVITÉ ET MAINTIEN DE LA POSTURE / DU MOUVEMENT



FORCES EXERCÉES ET APPUIS PROLONGÉS

Sans oublier les autres facteurs aggravants évoqués plus précédemment !

Les conséquences possibles :



- Progressivement, la **pathologie s'installe**, et **les impacts par conséquent sont de plus en plus importants pour le salarié, ses collègues et son employeur**. Par exemple, on peut parler de perte d'emploi pour le salarié *(inaptitude et impossibilité de reclassement)*, de **situations de surcharge de travail pour ses collègues** en lien avec les restrictions, **la perte de savoir-faire et la dégradation de l'image de l'entreprise** pour l'employeur...

NOTES

L'état de stress est un déséquilibre entre la perception qu'a l'individu des contraintes de l'environnement et de ses ressources pour y faire face. Plus on est stressé, plus notre corps va mobiliser des mécanismes inflammatoires, de la tension musculaire... plus nos gestes sont couteux pour le corps et plus les risques d'usure sont présents !



PRÉVENIR LE DÉVELOPPEMENT DES TMS

(4-5min)

- **Agir sur les objets à manipuler/charges à transporter et privilégier les efforts en pousser plutôt qu'en tirer**, faciliter les modalités de stockage
- **Aménager son poste de travail en tenant compte de l'environnement et des fréquences d'utilisation**, régler son matériel, utiliser les dispositifs de mise à hauteur pour travailler le plus possible avec les coudes au plus près du tronc
- **Utiliser les aides à la manutention appropriées** et veiller à leur entretien et maintenance
- Lorsqu'on est autonome dans ses tâches, **améliorer son organisation de travail afin de réduire les contraintes**, alterner les tâches pour varier les mouvements et positions, et réaliser des pauses actives suffisantes
- **Travailler à plusieurs, ne pas hésiter à solliciter son équipe**, partager entre collègues les « trucs et astuces » et autres manières de faire permettant de s'économiser ou encore de diversifier ses mobilisations, sans l'imposer
- **Prendre soin de l'ambiance de travail, identifier les situations stressantes récurrentes** afin de trouver collectivement les améliorations possibles et faire évoluer vos situations de travail
- **Améliorer son confort au niveau bruit, température, éclairage** *(réglage des sonneries de téléphone en bureau, ne pas utiliser les outils électroportatifs à 15 dans un même espace en simultané...)*
- **Proposer des améliorations**, solliciter l'aide d'un professionnel
- Dès l'apparition de gêne, douleur, perte d'aisance dans une articulation, **ne pas hésiter à consulter un médecin traitant ou médecin du travail**
- En complément, **s'échauffer avant l'activité** et **s'étirer à la fin de l'activité**



CAS CONCRETS

ÇA N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES

(4-5min)

- Un ouvrier ponce les joints de placo au plafond les bras levés pendant 3 heures. Il se plaint de douleurs à l'épaule. **Que peut-il faire pour soulager cette posture ? Quelles alternatives possibles ?**

  Alterner ponçage plafond et murs, alterner bras droit/gauche pour tenir la girafe, se mettre à plusieurs salariés pour poncer le plafond, acquérir du matériel d'aide (girafe, légère, à dépression, chariot de ponçage...)

- Des ouvriers évacuent des gravats d'un appartement situé au deuxième étage à l'aide de seaux pleins de gravats. **Comment pourrait-on faire mieux ? Comment pourrait-on alléger sa charge ?**

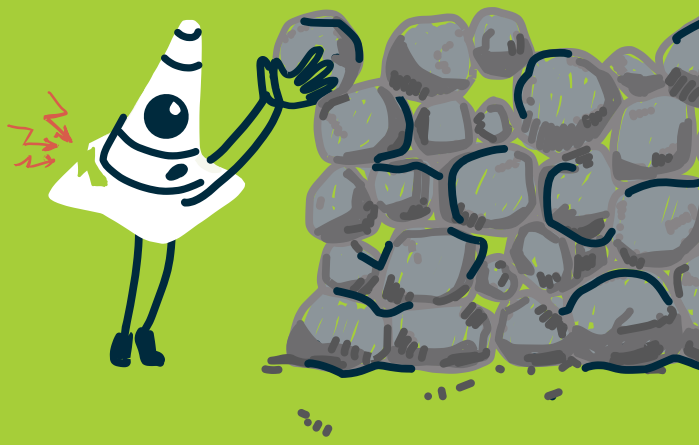
  Evacuer les gravats à l'aide de seaux moins pleins, mise en place d'une goulotte, utiliser une aide à la manutention (brouette, etc.) pour déplacer les seaux, alterner avec différents binômes pour l'évacuation des gravats....

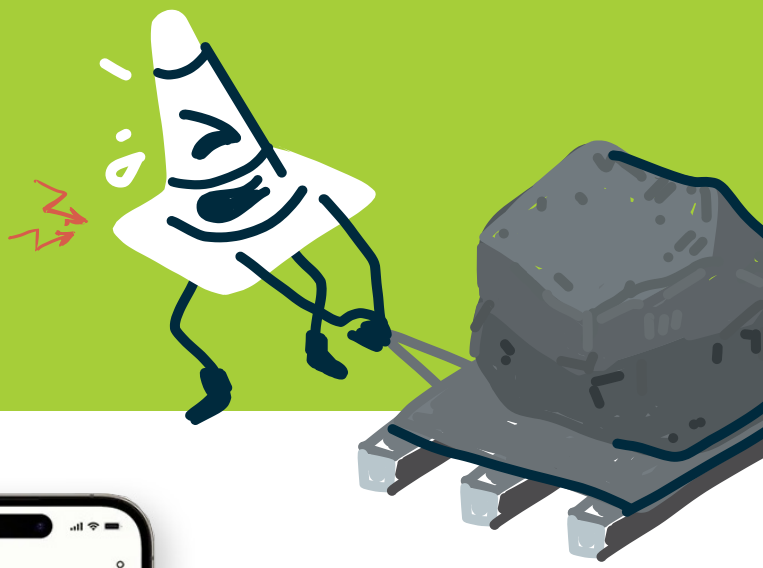
- Une salariée fait de la saisie informatique sur sa journée de travail avec un maximum de concentration, sans se lever de son siège et en étant dérangée régulièrement par des collègues. Elle commence à avoir mal au dos. **Que pourrait-on modifier dans son poste de travail ?**

  Organiser les tâches de manière à pouvoir se lever toutes les 30 min (centralisation de l'imprimante/de la fontaine à eau, pour l'ensemble des travailleurs, passer des appels téléphoniques debout, réaliser des pauses actives, échanger physiquement avec les collègues au lieu d'utiliser la messagerie instantanée/emails, privilégier la montée d'escaliers...), privilégier la mise à disposition d'un bureau réglable en hauteur pour diversifier les mobilisations, adapter l'assise aux besoins.

RÉFLEXION COLLECTIVE

Certaines activités sont-elles plus susceptibles de déclencher des douleurs ? Si oui, lesquelles ? Avez-vous des idées pour améliorer nos postes ou nos façons de faire ?





CPAM ACTIV'DOS L'APPLI POUR PRÉVENIR VOTRE MAL DE DOS

Disponible gratuitement pour les smartphones sous iOS (Apple) sur l'App Store d'Apple et sous Android sur Google Play, Pour télécharger l'appli, recherchez « Activ'Dos » ou accédez directement à Activ'Dos pour iPhone & iPad sur l'App Store d'Apple et à Activ'Dos pour Android sur Google Play.



RESSOURCES UTILES

SCAN ME