



BON À SAVOIR SUR LES TMS

Les troubles musculosquelettiques ? Décodage

Vous connaissez éventuellement des termes médicaux qui se rapportent aux Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) : tendinites, syndrome du canal carpien par exemple. Les TMS sont effectivement des pathologies touchant les tissus des articulations : inflammation d'un tendon, compression d'un nerf, etc.

Elles sont nombreuses et les TMS d'origine professionnelle résultent des conditions dans lesquelles le salarié exerce son activité professionnelle. Elles sont majoritairement localisées aux bras (mains, poignets, épaules, coudes) et reconnues au titre du tableau 57 (voir les tableaux de la Sécurité Sociale sur www.inrs-mp.fr).

Le tableau ci-dessous vous aide à décoder les termes couramment utilisés par les préventeurs concernant les TMS (source Anact).

Des pathologies péri-articulaires	Les TMS sont un ensemble de pathologies qui touchent les tissus dits mous présents au voisinage des articulations .
Des pathologies d' hyper-sollicitation	Les symptômes de TMS surviennent lorsque les contraintes subies par les tissus sont trop fortes et vont au delà des capacités physiques, en l'absence de récupération suffisante.
Des pathologies à caractère différé	Les TMS apparaissent après des temps courts d'exposition ou beaucoup plus longs de l'ordre de plusieurs années selon la nature des contraintes du travail et la durée d'exposition .
Des pathologies à caractère multifactoriel	De nombreux facteurs de risque jouent sur la probabilité d'apparition de TMS. Le risque TMS n'est pas associé à la notion de danger et ne repose pas sur une valeur moyenne ou limite d'exposition. Il faut comprendre le risque de TMS comme la probabilité d'apparition de TMS qui dépend de multiples facteurs (de risque d'apparition de TMS).
Une combinaison de facteurs de risque biomécaniques	Le risque d'apparition de TMS est lié à la durée d'exposition du travailleur, en premier lieu à des contraintes mécaniques qui se combinent, à savoir la force, la répétitivité, les postures (amplitudes articulaires) et le maintien statique excessifs. Températures extrêmes, vibrations, réponse de l'organisme au « stress » sont des facteurs aggravant.
Des facteurs de risque psychosociaux	L'environnement psycho-social en milieu de travail influence le vécu des personnes et la survenue des TMS qu'il s'agisse de la qualité et du sens du travail réalisé (faire bien, beau, utile) de la reconnaissance par les pairs...
Des facteurs organisationnels , indirects qui sont des déterminants	L'organisation, le fonctionnement et les mécanismes à l'œuvre dans l'entreprise, déterminent l'activité de travail et les conditions d'exercice du geste professionnel , des conditions biomécaniques et psycho-sociales.

Il est avant tout utile de retenir que ces pathologies apparaissent après une certaine durée d'exposition, à différents facteurs de risque, plus ou moins rapidement selon l'intensité des contraintes.

L'aggravation des symptômes devient de plus en plus pénalisante pour les salariés concernés et l'entreprise... D'où l'intérêt d'agir de façon précoce dès les premières douleurs avant l'installation de lésions irréversibles et de déficits fonctionnels.

Les TMS, pourquoi ça arrive ?

Les TMS, comme toute pathologie d'origine professionnelle, sont liés à un engagement trop coûteux des salariés dans l'exercice de leur travail.

- Les sollicitations sont trop fortes et maintenues, des sollicitations d'ordre physique bien-sûr (force, postures articulaires, répétitivité etc.), mais aussi d'ordre mental.
- Le salarié a peu de latitude pour s'adapter aux différents contextes, aux besoins variés des bénéficiaires, il peine à mobiliser pleinement ses compétences, la qualité et les résultats de son travail sont peu satisfaisants...
- Les périodes de récupération sont insuffisantes pour éviter une aggravation des symptômes...

C'est que l'organisation en place, les moyens disponibles répondent mal aux besoins des salariés pour qu'ils puissent bien faire leur travail : développer un geste professionnel de qualité sans s'exposer, en préservant leur santé.

Les TMS, passer des facteurs aux déterminants

Les TMS sont le résultat de la combinaison de multiples facteurs, leurs causes sont aussi multiples : causes liées au poste de travail et à son environnement, à l'organisation du travail, à la qualité des relations professionnelles et des collectifs de travail...

Prévenir les TMS, c'est agir sur cet ensemble de causes, les déterminants.

Pour connaître les facteurs qui entrent en jeu dans vos activités :

- il est précieux de comprendre dans une situation donnée ce qui se passe concrètement au travail, d'identifier les contraintes mais aussi les ressources des salariés ;
- l'une des façons pour partager cette représentation d'ensemble est de considérer trois aspects du geste professionnel.

Voir **les fiches illustrées A, B et C « Comprendre les facteurs de TMS »**

Pour élaborer un plan d'actions :

- il est indispensable d'identifier l'ensemble des déterminants, la recherche de solutions visera à limiter les contraintes et à développer les ressources des salariés pour faire leur travail.

Voir **la fiche-outil G « Liste des familles de déterminants des TMS »** et **les fiches illustrées D, E et F « Comprendre les déterminants du geste professionnel »**