



LES TMS

Les Troubles Musculo-Squelettiques

Les troubles musculo-squelettiques recouvrent un large éventail de pathologies. (tendinite, lombalgie, syndrome du canal carpien, ...). Ils affectent principalement les articulations, les muscles et les tendons, c'est à dire l'appareil locomoteur.

L'activité professionnelle peut jouer un rôle dans leur survenue, leur maintien et leur aggravation.

Ces affections se manifestent par des douleurs et gênes dans les mouvements pouvant entraîner un handicap sérieux dans la vie quotidienne tant professionnelle que privée.

Ces pathologies sont reconnues comme maladies professionnelles.

Le poste de travail est un des déterminants essentiels des conditions de travail. Par son harmonie et son agencement, il conditionne fortement les postures de travail, les gestes nécessaires à l'accomplissement des tâches demandées (amplitude, force, précision, répétition...)

Malheureusement, les postes ne sont pas toujours adaptés au personnel concerné (taille, âge, gaucher, expérience professionnelle, retour après une longue absence...). L'amélioration des postes de travail vise à réduire les efforts, les contraintes, les mauvaises postures et simplifier le mode et cycle d'un travail.

Cette simplification peut avoir des effets contraires à l'amélioration : appauvrissement, accroissement de la répétitivité et réduction de l'intérêt du travail. Cela peut conduire à l'isolement ou sédentarisation du personnel. (enfermement dans un espace limité à sa machine, ordinateur...). Le salarié risque de ne plus être aidé pour accomplir une tâche difficile ou urgente. Il restera de longues heures sans parler ou devra se maintenir en position assise prolongée.

Le poste de travail, ne doit pas nuire à la santé du salarié, il doit répondre à certaines caractéristiques :

- il doit être adapté de façon acceptable par le salarié concerné (hauteur du siège/plan de travail, mobilité des appareils, variation de la luminosité...).
- il doit proposer des tâches diversifiées et attrayantes pour éviter que ne s'installent des tâches répétitives et monotones, au manque d'intérêt et de valeur.
- il doit être inséré (si possible) dans un environnement qui témoigne au personnel un minimum de contacts, d'échanges professionnels et personnels avec ses collègues ou sa hiérarchie, éventuellement des usagers.
- il doit accorder au salarié une autonomie et des marges de manœuvre, permettant de prendre des initiatives, anticiper son travail, possibilité de rectifier ses erreurs.

Les TMS sont souvent le résultat de l'amalgame de nombreuses causes et de situations hostiles:

- au poste de travail et à son environnement (répétition des mêmes gestes, travail immobile prolongé),
- à l'organisation du travail (tâches dépourvues d'intérêt, monotonie, délais trop courts, récupération insuffisante),
- au climat social dans l'entreprise (mauvaises relations de travail, défaut d'entraide, manque de reconnaissance, incertitude sur l'avenir, ressenti d'échec).

Lorsque les TMS apparaissent, c'est l'établissement qui est «malade ». Cela se concrétise par un absentéisme de personnel, une désorganisation dans les services, une surcharge de travail qui engendre une baisse de performance, de qualité et une dégradation du climat social.

Fatigue, douleur, gêne en sont des formes précoces. **Vous devez y être attentif.**

