

LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES OU TMS

Décembre 2017

Qu'est-ce qu'un Trouble Musculosquelettique (TMS) ?

Ce sont des atteintes de l'appareil locomoteur qui affectent les tissus mous périarticulaires (muscles, tendons, ligaments, nerfs mais aussi vaisseaux sanguins, bourses séreuses et cartilages) des membres supérieurs, inférieurs et du rachis. Les signes cliniques de TMS sont variés mais comportent, en règle général, une douleur, associée de façon plus ou moins marquée à une gêne dans la réalisation des mouvements (**ex : raideurs, perte de force, maladresse,...**) pouvant entraîner un handicap dans la vie professionnelle et dans la vie privée.

Ces pathologies multifactorielles (**ex : syndrome du canal carpien, tendinopathie de la coiffe des rotateurs, hygroma du genou,...**) à composante professionnelle sont reconnues au titre des tableaux 57, 69, 79, 97 et 98 des maladies professionnelles du régime général (confère lettre d'information n° 24 de février 2016 sur les maladies professionnelles).

Les TMS constituent en France 80% des maladies professionnelles et représentent un coût important pour les entreprises.

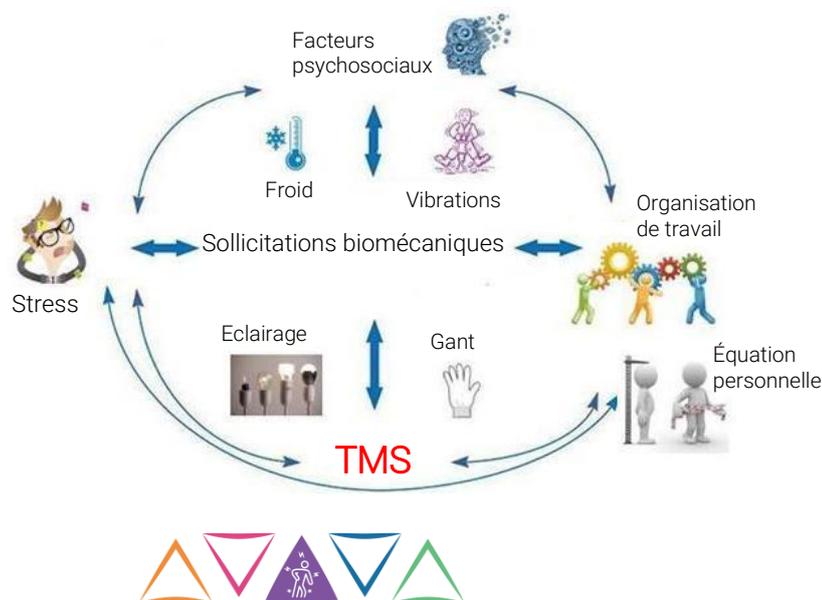


Source : INRS ED 6094

Comment apparaissent les TMS ?

Les TMS sont dues à un déséquilibre entre la capacité fonctionnelle du salarié (**condition physique, état de stress, âge, équation personnelle, ...**) et les sollicitations et contraintes auxquelles il est exposé (**environnement psychosocial, postures, durée d'exposition, effort, ...**). Ces atteintes peuvent apparaître rapidement mais aussi progressivement après une longue période de sollicitation. Les facteurs de risque de TMS peuvent se répartir en deux grandes familles : **les facteurs individuels** et **les facteurs environnementaux**. Le modèle de la dynamique d'apparition des TMS propose une représentation des liens entre les facteurs qui conduisent à la survenue des TMS.

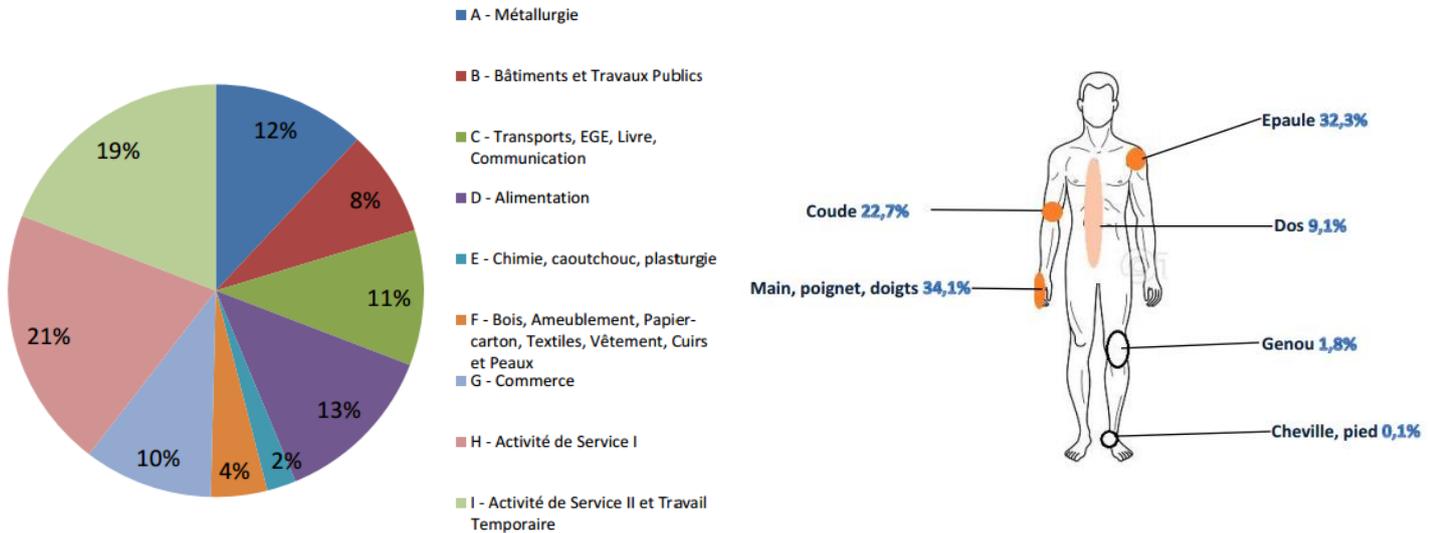
Synthèse de la dynamique d'apparition des TMS



Qui est touché par les TMS ?

Les TMS touchent **TOUS** les corps de métier sans exception. Les métiers de la métallurgie et des services restent cependant les secteurs d'activités les plus touchés.

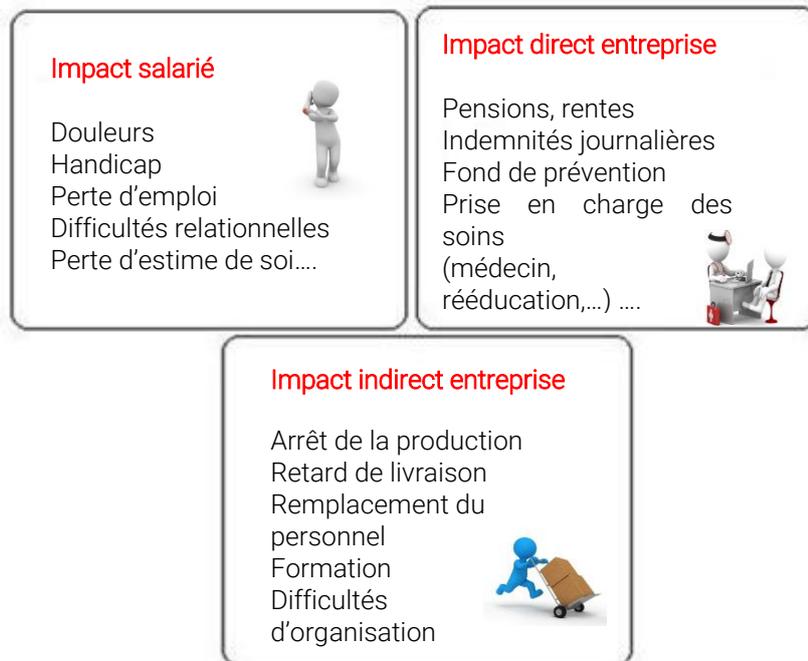
Répartition des TMS par secteurs d'activités et localisation



Source : CARSAT NORD EST 2015

Quels en sont les conséquences ?

Si les conséquences des TMS sont connues pour le salarié (souffrance, difficultés à réaliser son travail, arrêt maladie, ...), elles sont souvent sous-estimées pour les entreprises. Elles ont pourtant un impact direct ou indirect sur la vie de l'entreprise et donc de ses salariés.

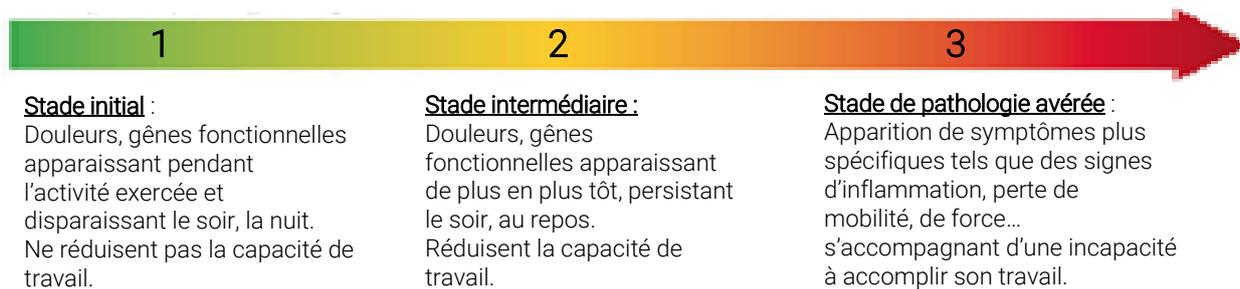


En général, le coût indirect est très élevé (jusqu'à 10x supérieur au coût direct)

Exemple pour une tendinopathie de la coiffe des rotateurs ≈ 57759€ + jours d'arrêts (nombre moyen : 298 jours)



En l'absence de prise en charge médicale des TMS et si les facteurs ayant provoqués leurs apparitions ne sont pas corrigés, ceux-ci récidivent, peuvent devenir chroniques et engendrer une incapacité de plus en plus grande même pour des tâches légères. Ces incapacités entraînent une altération de la qualité de vie et des difficultés/impossibilités d'accomplir son travail.



Les TMS sont le 1^{er} facteur d'inaptitude au travail.

Que peut-on faire ?

Afin de préserver au mieux la santé des salariés et celle de l'entreprise, la démarche de prévention des TMS nécessite une approche globale de la situation de travail et doit impliquer tous les acteurs de l'entreprise ainsi que les différents partenaires : les services de santé au travail, la CARSAT...

- **L'analyse des situations de travail** (aménagement des postes, zone de circulation, ambiance physique,...)
- **Le choix et l'entretien des équipements**, en concertation avec les utilisateurs (machines, outils,...)
- **L'organisation de travail** (diversification des tâches, anticipation/gestion de la production,...)
- **Le maintien des compétences** (formation, respect des temps d'apprentissage,...)
- **La sensibilisation aux risques** (formation,...)

sont autant d'éléments à prendre en compte afin d'éviter/de diminuer l'apparition des TMS.

La démarche de prévention :

La démarche de prévention des TMS doit **s'inscrire dans le temps** et nécessite une **vigilance permanente**. Elle se construit en deux phases :

- Une **phase de dépistage** qui consiste à repérer les situations à risques grâce à :
 - o Des outils, tels que la check-list OSHA, qui permettent **d'évaluer les risques** professionnels en prenant en compte les facteurs de risques comme la répétitivité, l'effort, les amplitudes articulaires, la durée d'affectation au poste sur une journée,...
 - o Un **entretien avec le médecin du travail** qui permettra de prendre connaissance des éventuels cas déjà existants, d'identifier les situations de travail considérées à risques.



Cette phase peut être réalisée en interne par un préventeur de l'entreprise sans compétences particulières en ergonomie.

- Une **phase d'intervention** inscrite dans une démarche ergonomique et qui vise à transformer le travail pour maîtriser le risque TMS. La démarche ergonomique est un élément indispensable à toute action de transformation de travail et doit être effectuée par une personne compétente en ergonomie (interne à l'entreprise) ou externe (ergonome de votre service de santé au travail ou consultant externe).



Dans une entreprise, la prévention ne peut pas être la responsabilité d'une seule personne, les actions doivent être réfléchies, mises en place ENSEMBLE et non isolées les unes des autres.
La démarche de prévention repose sur un modèle participatif prenant en compte les valeurs de communication, de rapport humain et de compétences, qui doivent s'intégrer au fonctionnement de l'entreprise.



Rappel : Votre médecin du travail ainsi que nos chargés de prévention (intervenants du service technique) restent à votre disposition pour toutes informations complémentaires.

Si votre entreprise ne dispose pas de ressources nécessaires à cette démarche de prévention, nous sommes également à votre disposition pour vous aider dépister les risques de TMS et mettre en place, avec vous, des solutions.



Rendez-vous sur notre site internet www.spst.fr pour en apprendre plus sur les risques professionnels grâce à nos Lettres d'information.

Sources :

- LES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES – Guide des préventeurs INRS - 2011 - ED 957
- Vous avez dit TMS ? INRS - 2014 - ED 6094
- EVALUATION DES RISQUES PROFESSIONNELS – Questions réponses sur le document unique INRS - 2004 - ED 887
- SYMPTOMES – DIAGNOSTIC ET EVOLUTION DES TMS –www.ameli.fr – 03/2017
- CARSAT NORD EST – Statistique régionales 2015 – www.carsat-nordest.fr

