

LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES



Définition

Les troubles musculo-squelettiques, (TMS) sont des troubles physiques qui touchent les articulations, les muscles, les tendons.

Ses troubles se manifestent par des douleurs, fourmillements, gênes fonctionnelles et diminution de la mobilité.

Les troubles musculo-squelettiques touchent toutes les zones du corps.

Poignets, mains, doigts :	36%
Epaules :	31%
Coudes :	23%
Dos :	08%
Genoux :	01%
Autres :	01%

CONSEQUENCES

POUR L'ENTREPRISE

Absentéisme
Désorganisation du travail
Baisse de performance
Perte de qualité
Coût

POUR LE SALARIE

Douleurs, souffrance
Difficulté dans le travail
Stress
Arrêt de travail
Inaptitude, handicap

Tous les secteurs d'activité sont concernés, artisans, métiers de l'agro-alimentaire, commerces, ventes, BTP, quel que soit le poste occupé. Accueil de clients et conseils, suivi de stock, mise en rayon, manutentions, entretien, travail sédentaire ou non.

Les TMS, se développent à partir de plusieurs

Contraintes

PHYSIQUES

Positions inconfortables
Efforts conséquents
Gestes effectués de façon répétés
Qualité du mobilier, des outils

ORGANISATIONNELLES

Planification du temps de travail et des pauses
Ateliers en désordre
Equilibre vie professionnelle et personnelle
Polyvalence et répartition des tâches

ENVIRONNEMENTALES

Travail dans les courants d'air, le froid
Températures extrêmes, froid, chaud
Mauvais éclairage
Bruit soutenu

HUMAINES

Formation
Bonne pratiques posturales
Stress
Participation active

Quelles solutions adopter.

PHYSIQUE

- Utilisation d'aide à la manutention
- Ranger les produits en fonction de leur poids et de la fréquence d'utilisation
- Faciliter le maintien de la station debout
- Plan de travail à bonne hauteur
- Porter les chaussures adéquates
- Porter les équipements de protection individuels nécessaires
- Se préparer à l'action grâce aux **Techniques d'Optimisation du Potentiel, (T.O.P)**

ORGANISATIONNELLE

- Faire des pauses régulières
- Adopter des sièges assis/debout
- Définir des fiches de postes
- Alternier les tâches, roulement à poste
- Alternier les postures, éviter les positions statiques prolongées
- S'échauffer grâce aux **Techniques d'Optimisation du Potentiel, (T.O.P)**

ENVIRONNEMENTALE

- Eclairage uniforme et suffisant
- Volume sonore limité
- Température ambiante confortable ou pause régulière en milieu tempéré
- Voie de circulation et ateliers désencombrés

HUMAINE

- Sensibiliser l'ensemble du personnel sur les risques professionnels
- Temps d'échange avec toute l'équipe
- Mettre en place un retour des dysfonctionnements
- Formation aux bons gestes et postures
- Mettre en place un accueil pour les nouveaux arrivants