



TROUBLES  
MUSCULO-SQUELETTIQUES  
DES MEMBRES SUPÉRIEURS

**COMMENT LES RECONNAÎTRE ?  
COMMENT LES PRÉVENIR ?**



  
**aipals**  
la prévention en action

## LES TMS, C'EST QUOI ?

Les **troubles musculo-squelettiques (TMS)** des membres supérieurs sont des affections péri-articulaires touchant les muscles, les tendons, les gaines synoviales et les nerfs.

► **LEURS LOCALISATIONS SONT :**

- le cou;
- les épaules;
- les coudes;
- les poignets, les mains et les doigts (tendinite, ténosynovite, syndrome du canal carpien, bursite, hygrom...).

Au début, ces affections se manifestent par une **sensation d'irritation** ou de **fourmillements**, une **fatigue musculaire** puis une **douleur** pouvant entraîner un handicap dans la vie professionnelle et dans la vie privée.



**SOYEZ ATTENTIFS AUX PREMIERS SYMPTÔMES :  
FATIGUE MUSCULAIRE, DOULEUR,  
GÊNE FONCTIONNELLE**



## FACTEURS DE RISQUES



**LES TMS ONT UNE ORIGINE PLURIFACTORIELLE :  
biomécanique, psychosociale et organisationnelle.**

Repérer régulièrement les situations de travail à risque de TMS du membre supérieur dans l'entreprise et au poste de travail est important.

► **EXEMPLE D'ACTIVITÉS SUCEPTIBLES DE DÉCLENCHER  
DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES :**

- manutentions manuelles de charges;
- vibrations mécaniques;
- écrans de visualisation...

## FACTEURS BIOMÉCANIQUES



- Les contraintes soutenues ou répétées, durant des semaines ou des années, dépassant les capacités fonctionnelles du sujet, sont une cause de TMS;
- Répétitivité des gestes : nombre de mouvements par minute d'une articulation. (repasseuse, conditionneuse, femme de chambre...);
- Efforts excessifs : exercice de force, de précision, effort avec pression mécanique (préparateur de commandes, assembleur, serveur, lingère...);
- Posture maintenue dans le temps (travail sur microscope binoculaire, soudeur, travail bureautique...);
- Position articulaire extrême (ré-assortisseur, caméraman, étagère...).
- **Facteurs aggravants** : Froid, vibrations, éclairage inadéquat ou insuffisant, utilisation de gants mal adaptés...



## FACTEURS INDIVIDUELS



Il existe une sensibilité individuelle qui fait que pour un même geste effectué, certaines personnes auront une tendinite et d'autres pas. On note une relation entre TMS, âge, sexe, latéralité et antécédents médicaux. Les activités extra professionnelles (loisirs, habitudes domestiques...) peuvent interférer.

## FACTEURS PSYCHOSOCIAUX ET STRESS



### ► CONTRAINTES ORGANISATIONNELLES

- charge de travail;
- manque de temps;
- tâche exigeant une attention soutenue;
- vigilance liée à la tâche;
- autonomie au travail;
- complexité de la tâche.

### ► RELATIONS PROFESSIONNELLES

- soutien social insuffisant;
- manque de reconnaissance au travail;
- exigence émotionnelle importante;
- management peu participatif;
- incertitude sur l'avenir professionnel;
- interrogation sur l'utilité et le sens du travail.

### ► STRESS

« Il survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face ».

“L'intensité, la fréquence de chaque facteur et la durée d'exposition conditionnent la survenue des musculo-squelettiques.”



## VOTRE PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ DANS LA PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS.

### PRÉVENTION

Respecter les angles de confort.  
Prudence sur certains gestes répétés.  
Adapter le geste pour réduire l'amplitude des mouvements.

**Quelques aides techniques** permettant de réduire les sollicitations biomécaniques et donc d'éviter les TMS :

- chariot pour chargement de véhicules légers;
- repose avant-bras;
- lève-malade;
- escabeau à trois marches avec système de plateau mobile;
- bacs à fond mobile;
- poulie pour réduire le poids d'un outil (fer à repasser, visseuse...);
- tapis roulant de caisse.

Penser à l'ergonomie des outils, des machines et des matériels.

Réduire le port de charges.

Limiter les efforts physiques.

Favoriser l'utilisation des aides techniques.

Éviter les postures de travail contraignantes : placer les objets à saisir à proximité, réduire l'amplitude des mouvements (respecter les « angles de confort »).

Pratiquer une activité physique régulière.

Faire des étirements des muscles sollicités.

Penser à s'hydrater.

**Une analyse ergonomique de l'activité réelle permet de formuler des préconisations**



#### **CENTRE DE MONTPELLIER**

Maison de l'Entreprise  
429, rue de l'Industrie  
CS 70003  
34078 Montpellier Cedex 03  
Tél. : 04 67 06 20 10  
Fax : 04 67 06 20 20



#### **CENTRE DE CASTRIES**

85 avenue des Gardians  
PRAE Via Domitia  
34160 Castries  
Tél. : 04 26 78 47 80  
Fax : 04 26 78 47 81



#### **CENTRE DE LATTES**

Z.A.C. Font de la Banquière  
Plan du Nega Cat  
CS 71007  
34973 Lattes Cedex  
Tél. : 04 67 15 93 30  
Fax : 04 67 15 93 31

**aipals.com**