

Les TMS, Troubles musculosquelettiques, peuvent toucher tous les agents. Les TMS sont la première cause de maladie professionnelles dans la fonction publique territoriale.

I) Qu'est-ce que des troubles musculosquelettiques ?

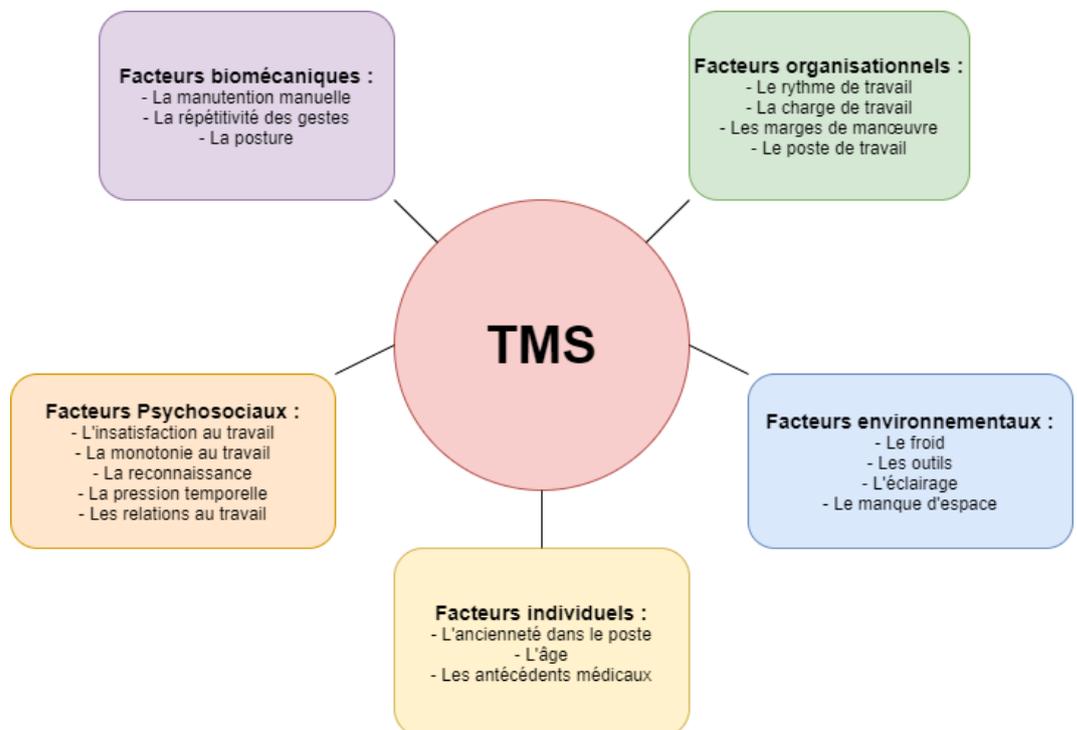
Les troubles musculosquelettique (TMS) sont des maladies qui touchent les tissus mous périarticulaires. Ils affectent les muscles, les tendons, les ligaments, les nerfs, mais aussi les vaisseaux sanguins, les bourses séreuses ou encore les cartilages.

Les principales maladies au niveau du membre supérieur sont :

- ◆ **Epaule** : tendinopathie de la coiffe des rotateurs
- ◆ **Coude** : épicondylite latérale, épicondylite médiale (ou épitrochléite), hygroma, syndrome du tunnel cubital ou ulnaire
- ◆ **Poignet et main** : syndrome du canal carpien ou de la loge de Guyon, tendinites des fléchisseurs et des extenseurs de la main et des doigts, maladie de De Quervain (pouce)
- ◆ **Doigts** : syndrome de Raynaud

II) Comment apparaissent les TMS ?

Plusieurs facteurs combinés ou non peuvent faire apparaître les TMS.



III) Comment se protéger des TMS ?

Pour se protéger des TMS, il est important de travailler sur tous les facteurs potentiels d'apparition de maladies.

Démarche de prévention

Pour limiter l'apparition des TMS au sein des effectifs de la collectivité, des démarches de prévention peuvent être lancées. Cela permet de faire un bilan des méthodes de travail pour pouvoir les améliorer et ainsi favoriser les conditions de travail.

Ces démarches peuvent être réalisées dans toutes les collectivités quelles que soient leurs tailles.

Le service prévention – Maintien dans l'emploi du CDG peut vous accompagner dans cette démarche

CONTACT

Laëtitia BERGER
Laurent BOUQUET
Tél. : 05 49 49 12 10
Fax : 05 49 49 10 53
prevention@cdg86.fr
mise à jour : août 2022

◆ Concernant les facteurs biomécaniques :

Limiter la manutention manuelle ou utiliser des aides à la manutention telles que des chariots à hauteur variables.

Limiter la répétitivité des tâches en les alternant.

Prendre soin de travailler dans une posture correcte et utiliser du matériel adapté à l'activité afin de limiter la fatigue musculaire et articulaire.

Le travail au contact de jeunes enfants impose de se mettre à leur niveau en utilisant des fauteuils bas qui sont adaptés aux adultes. Pour connaître les bons gestes de travail, une formation PRAP (prévention des risques liés à l'activité physique) est un bon moyen d'être acteur de sa propre prévention. En complément, des études de postes peuvent permettre de faire un point sur le matériel utilisé et les postures prises



Exemple : *Chariot à hauteur variable*



Tabouret adulte



Assise au sol

◆ Concernant les facteurs organisationnels

Comme pour la répétitivité des tâches, l'alternance de tâche permet de « casser » les rythmes de travail. Les facteurs organisationnels peuvent également être limités en adaptant la charge de travail à la quotité de travail des agents.

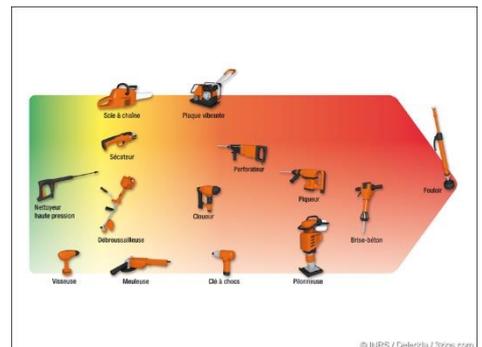
Ainsi, lorsque les agents disposent de marge de manœuvre, ils peuvent soit travailler à un rythme moins soutenu lorsque la fatigue se fait sentir, soit alterner les activités temporairement pour limiter la fatigue.

◆ Concernant les facteurs environnementaux

Pour les agents travaillant en extérieur, notamment en hiver, des équipements pour lutter contre le froid sont nécessaires. Pour les agents travaillant en espace clos sans activité physique réelle, la gestion de la température est essentielle, pour ne pas avoir trop froid en hiver.

L'utilisation d'outils, notamment ceux émettant des vibrations, sont à limiter. Au-delà d'un certain seuil (Valeurs limite d'exposition données par voie réglementaire), les vibrations ont des effets graves sur la santé. Ces vibrations peuvent être ressenties sur le corps entier (utilisation d'engins) ou sur les membres supérieurs (outils type perceuse, meuleuse, débroussailleuse). L'INRS met à disposition des outils pour évaluer le risque vibratoire.

Le manque d'espace dans les lieux de travail oblige les agents à prendre des postures qui vont provoquer des douleurs plus ou moins rapidement. Des lieux de travail rangés avec des espaces de circulation corrects limitent ces effets.



◆ Concernant les facteurs individuels

Il est difficile de travailler sur le capital santé de chacun. Pour autant en travaillant sur tous les autres facteurs d'apparition, cela retardera l'apparition des TMS.

Les jeunes travailleurs pensent que leur âge les protège de ces troubles. L'abus de force ou des mauvaises postures impactent tôt ou tard la santé, et les mauvaises habitudes prises en début de carrière sont difficiles à se défaire.

◆ Concernant les facteurs psychosociaux

Les risques psychosociaux sont des facteurs aggravants dans l'apparition des TMS. En effet, un état de stress chronique, une charge mentale importante vont augmenter la crispation des muscles sollicités pour réaliser une tâche, augmenter le rythme cardiaque, faire diminuer le degré d'attention et peuvent provoquer accident du travail.