



QUE FAUT IL EN RETENIR ?

En prévention : pensez à vous hydrater régulièrement (1,5 litre d'eau par jour), à avoir une alimentation équilibrée, à ne pas fumer, à pratiquer une activité physique régulière ainsi que des échauffements et des étirements.

REPÈRES POUR LE TRAVAIL SUR ÉCRAN :



Vous pouvez nous solliciter pour un temps d'info santé en collectivité.

En savoir +



POUR TOUTE INFORMATION COMPLÉMENTAIRE

Centre de Gestion
des Côtes d'Armor

1, rue Pierre et Marie Curie
ELEUSIS 2 - BP 417
22194 Plérin cedex

@ infirmiers@cdg22.fr
t. 02 96 58 64 00
www.cdg22.fr



des ronds dans l'eau www.drde.fr



Infos santé



Les TMS

TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES



Direction prévention et santé au travail
Service de médecine préventive



LES TMS

Tendinite, lombalgie, syndrome du canal carpien, épicondylite ... sont des maladies qui touchent 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. **On les appelle troubles musculosquelettiques ou TMS.** Fatigue, douleur, gêne en sont des formes précoces.

LES CONSÉQUENCES

Pour les salariés	Pour la collectivité
Souffrance	Absentéisme, difficultés pour remplacer le personnel, désorganisation du travail, surcharge pour ceux qui restent
Difficultés à réaliser son travail	Baisse de performance, perte de qualité
Arrêts de travail	Restriction voire inaptitude au travail
Handicap...	Dégradation du climat social Mauvaise image



LES CAUSES EN LIEN AVEC LE TRAVAIL

Les troubles musculosquelettiques sont le résultat de la combinaison de multiples causes.

Les situations de travail défavorables peuvent être liées :

• Aux facteurs individuels

Les contraintes de travail n'ont pas les mêmes conséquences selon les personnes et les périodes de la vie professionnelle. Capacités variables en fonction :

- de l'âge,
- de l'expérience professionnelle
- et en fonction du contexte de travail (nouveau poste, arrêt maladie, retour de congé...),
- tabagisme,
- sédentarité

• Au poste de travail et à son environnement

- Répétition des mêmes gestes,
- efforts importants,
- manutentions lourdes,
- travail immobile prolongé,
- postures contraignantes,
- appui prolongé sur un plan dur,
- exposition aux vibrations,
- travail au froid...

• À l'organisation du travail

- Délais trop courts,
- absence de possibilité de s'organiser ou de choisir sa façon de faire,
- manque de pauses,
- récupération insuffisante...



COMMENT AGIR ?

Il ne faut pas attendre les premières plaintes, ni les premiers effets sur la production et l'organisation pour agir. La prévention des TMS nécessite une approche globale de la situation de travail.

Les points à regarder :

PISTES TECHNIQUES

- Choix et entretien des équipements de travail

PISTES ORGANISATIONNELLES

- Diversification des tâches.

GESTION DES RESSOURCES HUMAINES

- Entretien des compétences : formation, transmission des savoir-faire, respect des temps d'apprentissages, accueil des nouveaux
- Sensibilisation aux risques professionnels : formation Gestes et postures, PRAP : Prévention des risques professionnels liés à l'activité physique.

