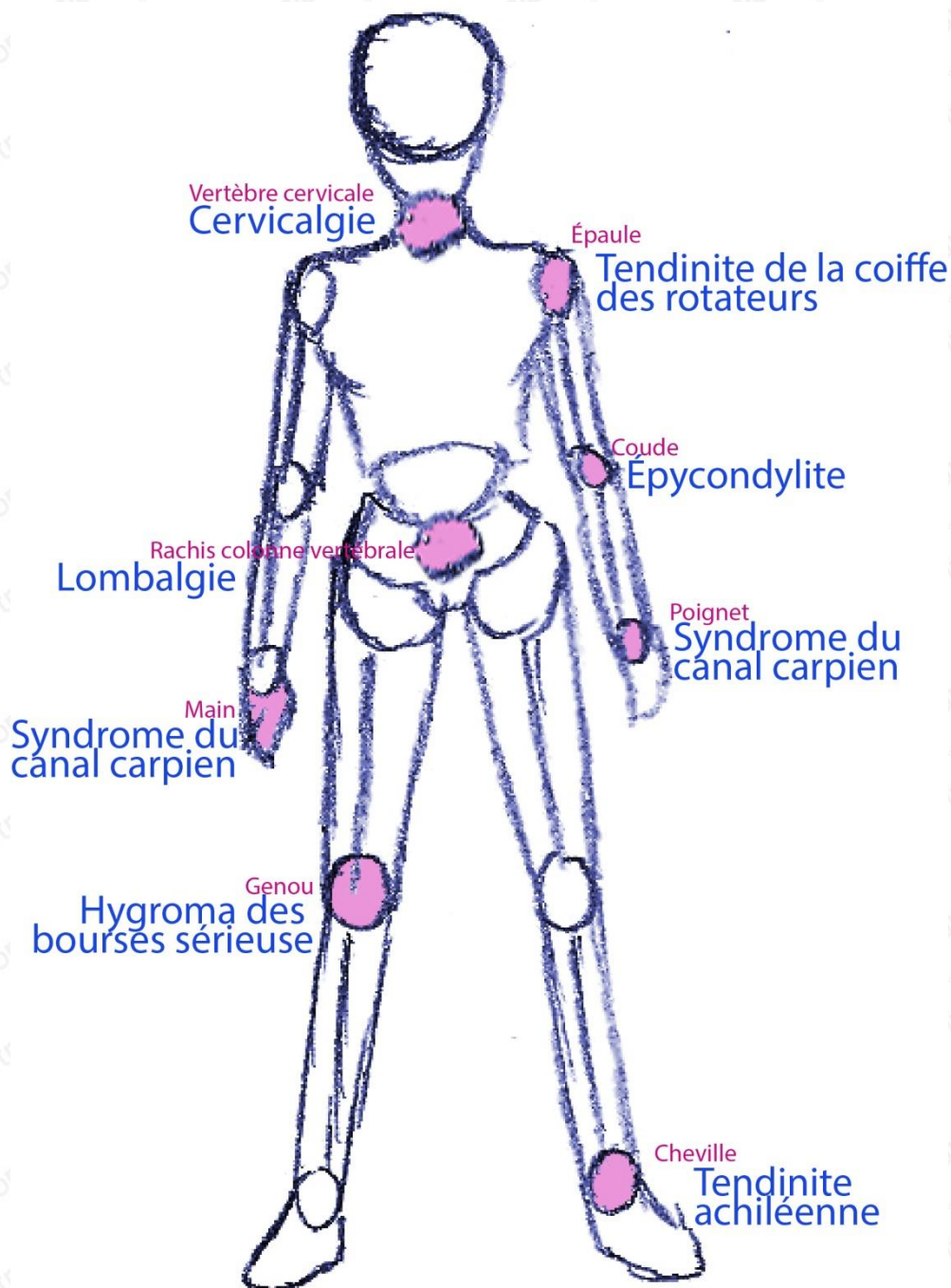


## Les troubles musculo-squelettiques

### Définition des troubles musculo-squelettiques (TMS)

Les TMS signifient l'ensemble des douleurs aux articulations qui se manifestent aux muscles, nerfs, tendons et aux ligaments. Par exemple on parle de *lombalgie* à l'articulation du rachis de la colonne vertébrale, ou de *syndrome du canal carpien* aux articulations du poignet et de la main.



## Facteurs qui peuvent causer les TMS

- Des postures de travail contraignantes, des gestes répétitifs, l'utilisation d'outils vibrants
- Un mauvais environnement de travail (exemple : une chambre froide)
- Une mauvaise organisation du travail (pas de temps de pause, cadence trop rapide)
- De la monotonie dans le travail
- Une fracture peut causer des TMS
- Une mauvaise santé (comme le diabète)

## Comment se manifestent les TMS ?

Les TMS se manifestent par de la douleur et de la fatigue aux muscles. Ceux-ci peuvent devenir raides et perdre de leur force. Les TMS évoluent en trois stades :

### Premier stade : le signal d'alarme

La douleur du membre atteint se manifeste uniquement durant le travail. Les performances au travail ne sont pas modifiées. Ce premier stade peut durer plusieurs semaines et le salarié peut en guérir.

### Second stade

La douleur persiste après le travail et les performances au travail sont amoindries. Ce stade peut durer plusieurs mois, mais le salarié peut en guérir.

### Troisième stade

La douleur devient permanente. Le sommeil est perturbé, et les activités de la vie courante sont difficiles à effectuer. Ce stade peut durer des années, et conduire à des séquelles.

## Comment prévenir les TMS ?

Pour prévenir les TMS, il faut d'abord déterminer les postes qui en comportent le risque. Il est alors primordial de former le salarié au poste de travail. Il devra apprendre les gestes de compensation, et les bons gestes pour porter une charge. On devra aussi choisir des équipements adaptés à la nature du travail. Finalement, une meilleure organisation du travail aidera à prévenir les TMS.