

Les troubles musculo-squelettiques
PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

Dépôt légal : Octobre 2019

NetLEGIS
26, rue de Londres 75009 PARIS
SAS au capital de 50.000€
RCS Paris B 532 792 439
TVA FR77 532792439

www.legisocial.fr - contact@legisocial.fr

ISBN : 978-2-490597-24-6



Les troubles musculo-squelettiques

PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS





Les postures de travail peuvent générer des troubles musculo-squelettiques (TMS).

En France, les TMS sont la 1^{ère} cause de maladie professionnelle reconnue, soit plus de 87 % des maladies.

Leur nombre a augmenté de 60 % en 10 ans.

- Des douleurs au travail et/ou dans la vie privée, douleurs au repos ;
- Des courbatures lors de la réalisation d'efforts ;
- Une difficulté à effectuer des efforts réalisables auparavant ;
- Une diminution de la précision des gestes ;
- Doigt replié, ou souffrances au niveau des tendons.

Les régions corporelles concernées sont principalement **le cou, les coudes, les épaules et les poignets**.
Les TMS des membres inférieurs sont plus rares et concernent principalement **le genou**.

Les TMS les plus fréquents sont :

- Les lombalgies ;
- Les cervicalgies ;
- Le syndrome du canal carpien ;
- Le syndrome de la coiffe des rotateurs à l'épaule ;
- Le syndrome de la main et du poignet ;
- Le syndrome de la main et du coude ;
- Le syndrome de la main et du bras ;
- Le syndrome de la main et du coude ;
- Le syndrome de la main et du bras ;

legiSocial

VOTRE MEDIA EXPERT EN
SOCIAL, RH & PAIE

APERÇU

Les TMS regroupent une quinzaine de maladies qui affectent les muscles, les tendons et les nerfs des membres et de la colonne vertébrale. Ce sont des pathologies multifactorielles à composante professionnelle.

Ils sont liés essentiellement à :

- Des gestes répétitifs ;
- Des efforts excessifs ;
- Des postures inconfortables ;
- Des vibrations, pressions ou frottements.

Les TMS s'expriment par de la douleur mais aussi, pour deux des membres supérieurs, par de la raideur, de la maladresse ou une perte de force.

Il est possible de diagnostiquer certains signes avant-coureurs permettant d'appréhender l'apparition des TMS :

- Une fatigue musculaire localisée et persistante, voire une fatigue nerveuse ;
- Des sensations désagréables localisées ;
- Des picotements ou engourdissements lors d'atteintes nerveuses ;



RESPECTEZ LES PRESCRIPTIONS INTERNES ET RÈGLES DE BONS SENS !

• **Prenez connaissance des risques** liés aux TMS identifiés dans le document unique d'évaluation des risques professionnels de l'entreprise ainsi que des mesures de prévention mises en place. **Respectez-les.**

• **Suivez les informations, formations, actions de sensibilisation mises en place au sein de l'entreprise :** manutentions manuelles, gestes et postures, utilisation des équipements de travail, moyens de diminuer les risques et la fatigue, bonnes pratiques à adopter, etc...

• **Respectez les procédures** internes, modes opératoires et consignes d'utilisation des moyens de travail : outils, équipements de travail, engins, etc...

• **Respectez les conditions** de surveillance et d'entretien des installations.

• **Respectez les consignes de sécurité**.

• **Respectez les pauses et temps de repos** organisés par l'employeur.

• **Prévenez votre supérieur hiérarchique** de toute panne ou dysfonctionnement d'un matériel.

• **Ayez une activité physique régulière.** Effectuez des exercices d'échauffement avant la prise de postes à forte exigence physique. Étirez vos muscles après l'effort.

• **Soyez acteur (trice) de la sécurité** à votre direction des aménagements de travail si nécessaire.

• Utilisez des outils et des plates-formes de travail permettant de limiter les postures bras levés ou dos courbé.

• Utilisez les **aides techniques** permettant de réduire les efforts.

• Courbez l'outil utilisé plutôt que le poignet.

• Poussez les charges plutôt que de les tirer (chariot, conteneur, rack, etc...).



QUAND L'UTILISATION DE MOYENS MÉCANIQUES N'EST PAS POSSIBLE...



VOTRE MEDIA EXPERT EN SOCIAL, RH & PAIE

APERÇU

3. UTILISEZ LES MOYENS TECHNIQUES MIS À VOTRE DISPOSITION !

• **Utilisez des équipements permettant d'améliorer les postures** : escabeaux, plates-formes à roulettes, chariots de confort, repose-genoux et protège-genoux (EPI), plates-formes d'élévation mobiles, ponts, échafaudages, diables, transpalettes, treuils, crics, tables élévatrices, lèves-malades, rails de transferts, claviers ergonomiques, aspirateurs à manche télescopique, ascenseurs, monte-charges, passe-plats, etc...

• **Portez les équipements de protection individuelle mis à votre disposition** : gants de manutention, chaussures de sécurité, genouillères, protections des poignets, etc...

• **Utilisez des équipements de protection individuelle** permettant de répartir les forces de pression sur le genou et d'amortir le contact avec un sol dur.

Attention à votre dos en cas de manutention manuelle ! Des sollicitations trop importantes avec une mauvaise posture peuvent domager les disques intervertébraux.

Pour soulever et porter une charge correctement :

- Écartez les jambes de manière à être stable et équilibré(e), les pieds encadrant la charge.
- Placez-vous face à la charge à soulever afin d'éviter les torsions de la colonne.
- Soulevez la charge avec les genoux en pliant les jambes afin de garder la colonne vertébrale droite.
- Assurez une bonne prise de l'objet pour bien répartir le poids.
- Soulevez la charge avec le dos droit afin de solliciter les disques intervertébraux uniformément. Maintenez l'axe « tête-cou-tronc ».
- Portez en équilibrant les charges des 2 côtés du corps.
- Gardez au maximum la charge près du corps pour solliciter au minimum la colonne vertébrale.
- Réduisez au maximum la distance de déplacement.
- Transportez la charge bras tendus en la maintenant près du corps.



LE SAVEZ-VOUS ?

Le poids des charges pouvant être portées est limité par le Code du Travail à **25 kg pour les femmes et 55 kg pour les hommes** (exceptions sur avis du médecin du travail).

Les jeunes de **15 à 18 ans** ne peuvent être affectés à des travaux comportant des manutentions manuelles excédant **20 %** de leur poids que si leur aptitude médicale à ces travaux a été constatée.

Art. R 4541- 9 et R 4153-52 du Code du Travail

5.

PARLEZ-EN AVEC LE MÉDECIN DU TRAVAIL !

Le suivi médical des salariés permet au médecin du travail de détecter les premiers symptômes précoces de TMS.

Les TMS peuvent devenir irréversibles et entraîner un handicap durable. Afin que ces maladies ne deviennent pas chroniques, elles doivent être diagnostiquées et prises en charge précocement.

Le médecin du travail est lié par le secret médical. Vous pouvez demander à le rencontrer à tout moment. N'attendez pas d'avoir mal pour le contacter !



VOTRE MEDIA EXPERT EN SOCIAL, RH & PAIE

APERÇU

• Alternez les tâches physiques et mentales, les tâches qui le sont moins.

• Entraidez-vous entre salariés lors d'efforts physiques ; privilégiez le travail à 2.

• Maintenez les bons réflexes en cas de travail assis :

◦ Utilisez le siège à votre disposition et réglez sa hauteur.

◦ Alternez les positions assises et debout.

◦ Utilisez un repose-pied ou tenez vos pieds à plat sur le sol.

◦ Portez des chaussures confortables.

◦ Travail sur écran :

Utilisez un clavier ergonomique.

- La hauteur de vos yeux doit se situer à la hauteur du haut de l'écran.
- Inclinez l'écran en arrière de 10° à 20°.
- L'écran doit se situer à 50 cm des yeux.
- Les mains doivent être dans le prolongement de l'avant-bras.
- Tenez vos avant-bras à l'horizontal ou légèrement relevés vers le clavier.
- Respectez un angle de 90° à 135° au plis du coude.
- Le dos doit être reposé, la région lombaire maintenue par le dossier et les épaules détendues.

Vous pouvez bénéficier d'une retraite anticipée pour les professionnels exposés aux facteurs de risques professionnels si vous avez contracté une maladie professionnelle entraînant un taux d'incapacité permanente (IPP) d'au moins 10 %.

Pour les taux d'IPP notifiés depuis le 1^{er} janvier 2019, vous pouvez bénéficier d'un abondement de votre compte personnel de formation (CPF) de 7500 euros, à utiliser pour suivre une formation visant à faciliter une reconversion professionnelle.

