

Qu'est-ce qu'un trouble musculosquelettique (TMS) ?



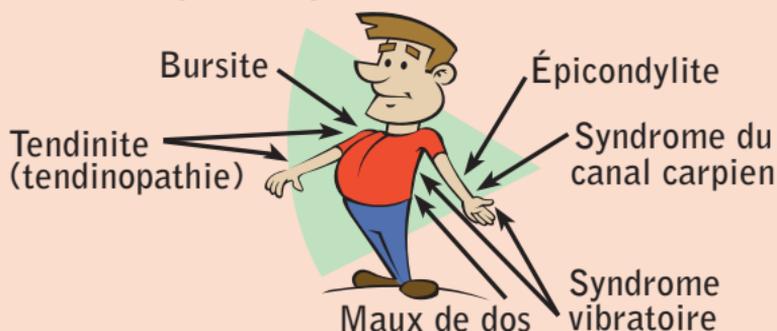
Ensemble de symptômes et d'atteintes

qui touchent principalement :

- nerfs
- tendons
- articulations
- muscles
- ligaments
- vaisseaux sanguins
- disques intervertébraux

Cela peut se produire lorsque la capacité d'adaptation ou de récupération des structures est dépassée.

Les TMS les plus fréquents :



Quelles sont les manifestations les plus fréquentes?

- inconfort
- réduction de l'amplitude des mouvements
- douleur lors des mouvements ou au toucher
- engourdissement

Les TMS peuvent être causés, aggravés ou accélérés par le travail.

**Ne négligez pas ces manifestations.
Consultez un professionnel de la santé.**



Comment se développe un trouble musculosquelettique (TMS) ?

Étape 1 : la douleur se manifeste durant le travail



- Elle disparaît à l'arrêt du travail.
- La performance au travail n'est pas réduite.
- Cette étape peut durer plusieurs semaines.
- L'état est réversible.

Cette étape est un signal d'alarme. Vous devez agir.

Étape 2 : la douleur persiste après le travail



- Les capacités de travail sont diminuées.
- Cette étape peut durer des mois.
- L'état est réversible.

C'est souvent à ce moment que les gens consultent.

Étape 3 : la douleur persiste au repos



- La douleur dérange le sommeil.
- Les activités de la vie courante sont perturbées.
- Cette étape peut durer des mois, voire des années.
- Des séquelles sont possibles.

Il y a un risque élevé d'absence prolongée du travail.



Quels sont les facteurs de risque des troubles musculosquelettiques (TMS) ?

On appelle *facteurs de risque* l'ensemble des conditions de votre situation de travail pouvant favoriser l'apparition de TMS.



Postures contraignantes



Effort



Répétition



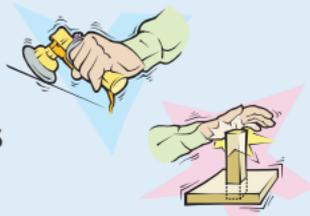
Travail statique



Quels sont les facteurs de risque des troubles musculosquelettiques (TMS) ?



Vibrations et chocs mécaniques



Pression mécanique



Froid



Facteurs psychosociaux et organisationnels

(ex. : horaire, cadence, surcharge, climat de travail, exigences, etc.)

Rappelez-vous que *la durée, l'intensité et la fréquence (DIF)* de ces facteurs influencent le risque d'apparition des TMS!



Quels sont les principaux moyens de prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)?

**Favoriser les postures neutres !
Réduire les efforts !**



Adapter la hauteur du plan de travail



Travail de précision
(5-10 cm au-dessus des coudes)



Travail léger
(5-10 cm en bas des coudes)

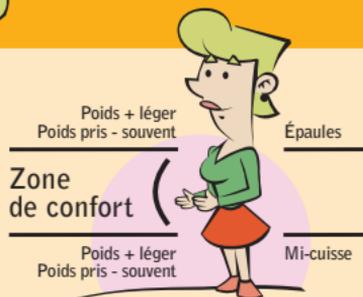


Travail plus physique
(10-40 cm en bas des coudes)

Aménager les postes de travail en respectant les zones de confort



S'assurer que la prise et le dépôt des objets se fassent dans la zone de confort, entre la mi-cuisse et les épaules



Optimiser l'éclairage selon les tâches



Quels sont les principaux moyens de prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)?

Varier la tâche et changer de posture

Choisir l'outil qui :

- est adapté à la tâche
- est le plus léger possible
- permet les postures neutres
- permet l'utilisation des deux mains
- est en bon état et est bien entretenu
- évite la pression sur la main et sur le poignet
- est le moins vibrant possible
- s'actionne facilement avec plusieurs doigts (clenche, poignée)



Fournir des équipements de transport et des moyens mécaniques (palan, support réglable, convoyeur)

Utiliser des techniques de manutention adéquates

- planifier le travail et tenter de conserver un rythme naturel (éviter les mouvements saccadés)
- tenir la charge près du corps
- supporter la charge le moins longtemps possible
- pivoter les pieds afin d'éviter les torsions du dos
- éviter d'arrondir le dos en se penchant
- pousser la charge au lieu de la tirer



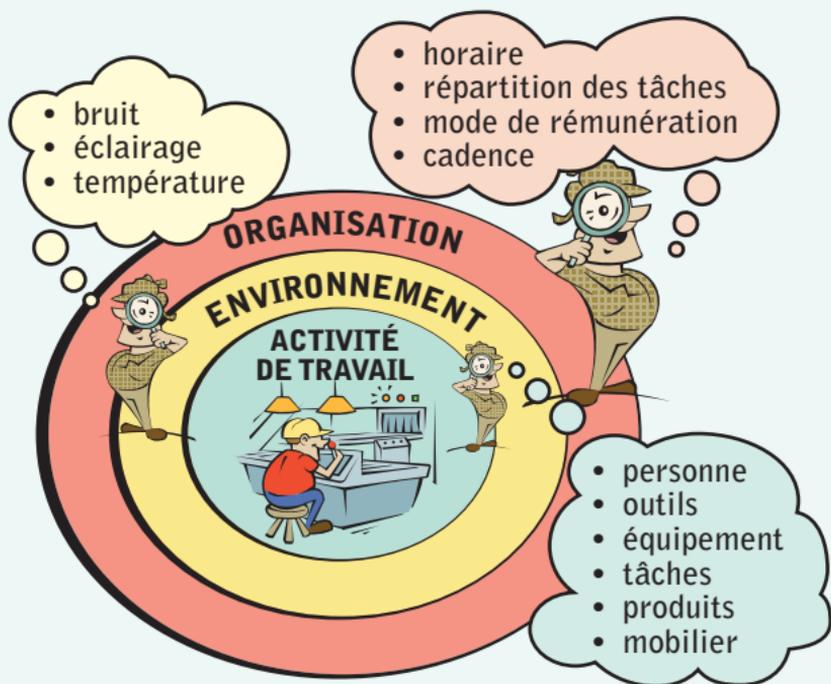
Inclure la prévention des TMS dans votre programme de formation



Comment agir pour prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS) ?

Réduire l'exposition des travailleurs aux facteurs de risque permet de prévenir les TMS.

Considérez tous les éléments qui composent votre milieu de travail :



Identifiez les facteurs de risque et leurs déterminants.

Proposez des pistes de solution !

La façon d'y arriver : une démarche en prévention des TMS !



Quelles sont les étapes d'une démarche en prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) ?

- 1. Choix du poste :** l'examen des statistiques et le recueil de perceptions et d'informations du milieu aident à choisir le poste à étudier en priorité.
- 2. Collecte d'informations sur le poste choisi :** les visites, les questionnaires, les bandes vidéo, les mesures et les discussions permettent l'obtention d'un portrait le plus près possible de la réalité de la situation de travail.
- 3. Analyse des informations recueillies pour :**
 - identifier les facteurs de risque (problèmes)
 - identifier les déterminants (causes)
 - rechercher des solutions
- 4. Élaboration du plan d'action :** établir les priorités dans les solutions retenues et identifier les responsables de leur mise en place ainsi que les échéanciers.
- 5. Implantation et suivi :** mettre en place des solutions dans les délais prévus et vérifier cette mise en place.
- 6. Évaluation de l'intervention :** s'assurer qu'il y a bien eu diminution ou élimination des facteurs de risque.

La volonté de l'employeur et des travailleurs d'améliorer le poste de travail : un préalable !

L'engagement du milieu de travail : une nécessité !

