



VOCABULAIRE DES TMS*

Troubles Musculo-Squelettiques

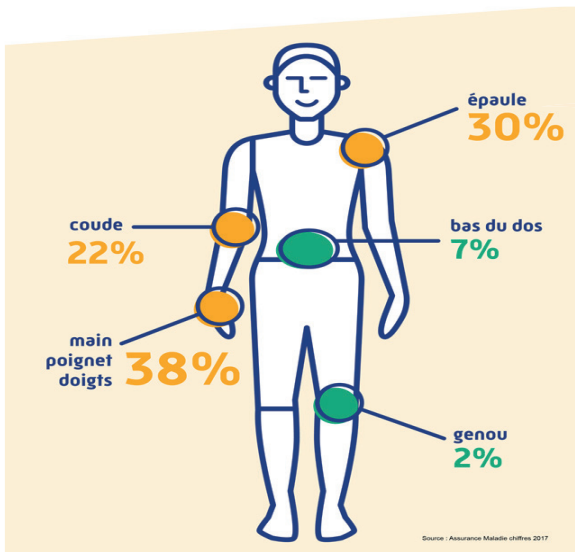
Les TMS regroupent les **affections de l'appareil locomoteur** (articulations, muscles, tendons, nerfs) pouvant toucher l'ensemble du corps (dos, cou, membres supérieurs et/ou inférieurs). Ils apparaissent quand le **corps**, au-delà de ses limites, **ne peut plus physiquement répondre aux sollicitations**.

CAUSES, PERSONNES TOUCHÉES ET LIEN AVEC LES MALADIES PROFESSIONNELLES ?

- Les **femmes** et les **hommes**, sans distinction, et **quelque soit l'âge**.

La fragilité physique individuelle joue un rôle mais les causes peuvent être multifactorielles (organisationnelles, biomécaniques, environnementales, psychosociales, ...).

- Ils sont à l'origine de **plus de 4 maladies professionnelles reconnues sur 5**.
D'où un **enjeu non seulement économique** mais aussi de **santé au travail**.



Parties du corps les plus touchées par les TMS

QUELQUES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES :

► La lombalgie :

Elle constitue l'affection la plus répandue.

C'est une douleur de la région lombaire (bas du dos), région sollicitée dans le soutien du poids du corps et dans les mouvements de la vie quotidienne. Le ressenti va d'une gêne modérée à une douleur intense voire invalidante.

90% des cas de « lombalgie commune » guérissent dans les 4 à 6 semaines.



► La tendinite :

C'est l'inflammation d'un tendon, c'est-à-dire de la partie terminale du muscle à l'endroit de l'insertion sur l'os (l'épaule, la main et le poignet sont des articulations particulièrement touchées).

► Le syndrome du canal carpien :

Il s'agit de la compression du nerf médiant au poignet entraînant une altération de l'influx nerveux et se manifestant par des troubles sensitivo-moteurs : un engourdissement, une douleur des doigts, etc.

► L'hygroma :

C'est l'inflammation d'une bourse séreuse qui initialement permet le glissement des différents éléments de l'articulation. Elle touche en particulier les genoux et les coudes.



► Les cervicalgies :

C'est le nom généraliste pour citer l'ensemble des douleurs de la région cervicale (de la face postérieure du cou).

Les manifestations sont diverses : raideur, douleur, amplitude de mouvement ou de rotation du cou diminuée, etc.

La prévention en entreprise vise à repérer et réduire les risques afin d'intervenir avant l'apparition des premiers symptômes.



La prévention individuelle vise à être acteur de sa propre santé : une démarche responsable et volontaire visant à mettre en œuvre les actions, activités, suivis, nécessaires à sa bonne santé.