

# Fiche 19 : Les Troubles Musculo-squelettiques

## PRESENTATION

---

### Qu'est-ce que c'est ?

Selon l'Agence Européenne pour la Sécurité et la Santé au Travail, les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont « des affections de l'appareil locomoteur du corps, imputables à un travail lourd ou répétitif ou imputables au fait de devoir rester trop longtemps dans la même position assise ou debout ».

Les TMS sont des pathologies qui affectent les tissus mous (muscles, tendons, gaines synoviales, c'est-à-dire le liquide entourant les tendons, vaisseaux sanguins, nerfs...) qui se trouvent à la périphérie des articulations et de la colonne vertébrale.

Elles s'expriment par des douleurs, des gênes, de la raideur, une perte de force, voire des incapacités, lors de la réalisation de certains mouvements, et/ou une élasticité limitée des muscles et des tendons.

Des phénomènes de fatigue et d'usure physique apparaissent suite à l'hyper-sollicitation répétée de segments du corps particuliers. Dans certains cas, elles sont le résultat de microlésions qui nécessitent un temps de récupération important

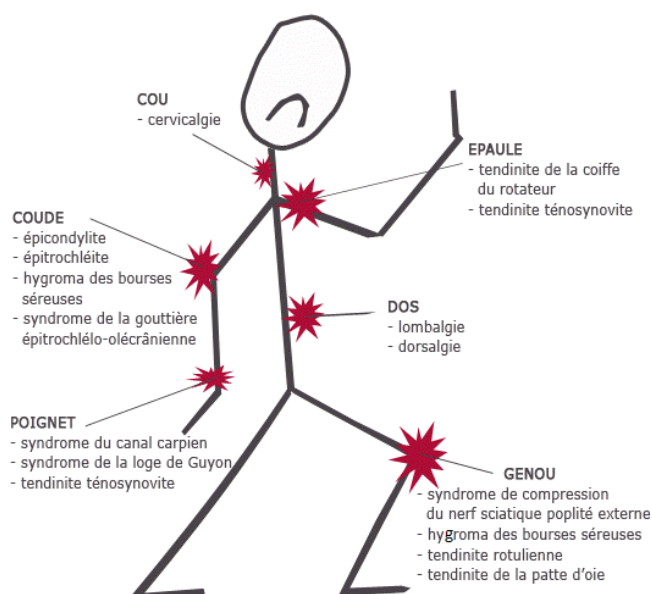


Figure 1: Différentes atteintes des TMS

Concrètement, les pathologies peuvent prendre par exemple la forme de tendinopathie, syndrome du canal carpien au poignet, épicondylite au coude, hygroma du genou. Elles peuvent être temporaires et légères mais peuvent aussi devenir irréversibles et chroniques. Les membres les plus touchés sont les épaules, le cou et les poignets. Au niveau des membres inférieurs, les pathologies touchent surtout les genoux.

### ***Phases d'installation d'un TMS***

Les TMS se développent en plusieurs phases :

1. Des douleurs se manifestent pendant le travail :

- elles disparaissent à l'arrêt de l'activité
- elles n'ont pas d'impact sur les performances au travail
- cette phase peut se dérouler sur plusieurs semaines
- l'état est réversible

2. Les douleurs persistent après le travail :

- elles provoquent une diminution de la capacité de travail
- cette phase peut durer plusieurs mois
- l'état du travailleur est réversible

3. Les douleurs persistent au repos :

- les douleurs viennent perturber le sommeil
- les activités de la vie quotidienne sont également perturbées
- cette phase peut s'étendre sur des mois voire des années
- des séquelles sont possibles. Dans certains cas, une guérison complète est impossible. Certaines parties du corps resteront vulnérables lors d'une trop grande utilisation.

# **LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES ET L'EMPLOI**

---

Le travail peut être une cause de développement des troubles musculosquelettiques mais aussi de maintien et/ou de l'aggravation de troubles existants.

Plusieurs facteurs sont responsables de ces troubles en milieu de travail :

## ***Les facteurs de risques biomécaniques***

Il s'agit des sollicitations des articulations et des muscles des membres inférieurs et supérieurs et du dos qui se traduisent par :

- Des gestes répétitifs,
- Des efforts excessifs (violents, fréquents, prolongés),
- Des postures de travail contraintes (position accroupie ou penchée en avant répétées, bras levés, position statique...)
- Des manutentions (charge trop lourde, encombrante, instable, mal répartie, difficile à saisir)

De plus, l'outillage utilisé dans la réalisation des tâches (outil lourd ou vibrant, prise mal dimensionnée) et les ambiances physiques de travail contribuent à augmenter les sollicitations biomécaniques (froid, vibrations, éclairage).

## ***Les facteurs de risques liés à l'organisation du travail***

Ils comprennent :

- La répartition du temps de travail (horaires, pauses, rotation des tâches, temps de repos entre les sollicitations)
- Les contraintes de production (délais, cadence imposée, prime au rendement)
- Les exigences de qualité ou de précision
- La charge de travail (absence de pauses, heures supplémentaires)
- L'organisation de l'espace de travail (encombrement, déplacements)

***Les facteurs de risques psychosociaux*** (risques pour la santé mentale, physique et sociale, causés par les conditions de travail, les facteurs organisationnels et relationnels liés au travail)

Ce sont des facteurs non négligeables, ils facilitent l'apparition de ces pathologies.

# RECOMMANDATIONS

---

Quelques questions permettront de cerner les difficultés et les points clés de la situation de travail à adapter. Elles ont pour objectifs de mieux cerner les difficultés rencontrées par le salarié et d'apporter des réponses adaptées.

- Quelles sont les restrictions imposées au travailleur souffrant de TMS ?
- Quelles sont les tâches particulières affectées par ces restrictions ?
- De quelles manières ces tâches sont-elles affectées ?
- Ces tâches sont-elles indispensables pour le poste occupé par le salarié ?
- Quels aménagements sont possibles pour réduire ou supprimer ces difficultés ?
- Le salarié a-t-il été concerté au sujet des aménagements possibles ?

## ***Voici des adaptations à envisager :***

Au niveau organisationnel :

- La rotation des postes de travail : une succession de différentes personnes sur le poste de travail. De cette façon, chacune effectuera lors de sa journée des gestes différents afin de solliciter divers muscles. Cette façon de faire permettra d'éviter également des risques de développer des difficultés musculosquelettiques chez d'autres travailleurs.
- La répartition du travail dans l'équipe
- L'équilibre entre action et repos en ajustant le déroulement des tâches de la journée ou en disposant les pauses à la suite de tâches plus lourdes ou encore en répartissant des moments de pause sur la journée en fonction de l'activité.
- Travail en zone froide : prévoir des pauses régulières dans un endroit à température ambiante normale.

Au niveau matériel :

- L'entretien des outils de travail afin qu'ils soient en bon état
- La mécanisation de certaines tâches (si ces tâches ont été déterminantes dans l'apparition des TMS)
- L'alternance de positions différentes sur la journée : assis, debout, sur un tabouret, ...
- L'amélioration du port de charge par du matériel roulant, des élévateurs
- La stabilité du matériel utilisé et son entretien régulier
- L'utilisation d'outils anti-vibrants. Il faut veiller à leur entretien régulier, au respect de leurs durées d'utilisation et à l'usage d'équipements qui leur sont complémentaires

- La fourniture des outils permettant de porter des objets : griffes de serrage, poignées, ... Idéalement, ces outils doivent pouvoir être utilisés indifféremment par les 2 mains
- L'alternance de stratégies pour réaliser une même tâche peut également être réfléchi et permettre sur la journée de par exemple porter des éléments de façon différente ou encore de se positionner différemment
- L'aménagement du poste de travail de manière à ce que les outils soient accessibles à partir de postures confortables
- Le choix des hauteurs de rangement en fonction du poids et de la fréquence d'utilisation des éléments
- L'adaptation de la hauteur du plan de travail

Une formation ou une sensibilisation à la décontraction musculaire pendant les pauses, au lever de charges, aux postures peut également être utile pour les travailleurs touchés par ces troubles mais également de manière préventive pour tous les autres travailleurs.

Cette dernière remarque est valable pour tous les points repris ci-dessus. Ils peuvent faire l'objet d'une réflexion globale sur la prévention et le bien-être au travail.

La prévention peut passer par la prise de conscience, par exemple par le personnel réalisant des travaux de bureau, des mauvais positionnements et du mauvais réglage de l'écran, du siège, de la souris, ... Des frais ne doivent pas toujours être engendrés pour permettre de limiter l'apparition, le maintien ou l'aggravation de troubles musculosquelettiques.

## Aides et ressources

---

De quelles aides et ressources pouvez-vous bénéficier ?

### LE BIEN-ETRE AU TRAVAIL

En matière de sécurité au travail, de prévention et de suppression des risques, d'adaptation de poste de travail (ergonomie de conception, de correction),... consultez vos Conseillers en prévention, dans le cadre du service interne ou du service externe de prévention et de protection.

Il n'est pas toujours facile, ni pour le travailleur, ni pour l'employeur, d'aborder les problèmes liés au handicap ou à la maladie et leurs répercussions possibles sur le travail. Le conseiller en prévention-médecin du travail peut donc être un bon interlocuteur et/ou intermédiaire.

### LES PROFESSIONNELS DE LA SANTE

Le travailleur est probablement entouré de professionnels qui peuvent le conseiller et conseiller l'entreprise. Il devrait pouvoir mettre son employeur (ou le médecin du travail, le tuteur, un collègue de la personne de confiance dans l'entreprise, ...) en contact avec ces professionnels.

## L'AGENCE POUR UNE VIE DE QUALITE

L'AViQ peut :

- aider à mieux comprendre les difficultés du travailleur en situation de handicap,
- aider à analyser la situation créée par le handicap au sein de l'entreprise – ce travail se fait en première ligne par des agents d'insertion professionnelle qui peuvent, si nécessaire, faire appel à des ergonomes dans le cadre d'un projet pilote soutenu financièrement par le Fonds social européen,
- faire connaître des mesures d'adaptation et autres bonnes pratiques mises en œuvre par d'autres entreprises,
- mettre en relation avec des services spécialisés. Ces services sont divers : centres de formation professionnelle, services d'accompagnement, services de soutien dans l'emploi, services conseil en aménagement des situations de travail. ...
- aider à organiser le recrutement, l'accueil et l'intégration, le maintien à l'emploi de travailleurs en situation de handicap.

Administration centrale : Rue de la Rivelaine, 21 - 6061 Charleroi

Internet : <http://www.aviq.be/handicap>

Numéro vert (gratuit) : 0800/16 061

Courriel : [info@aviq.be](mailto:info@aviq.be)

*Bureaux régionaux* : voir fiche 0 Handicap et Emploi

- *Bilan des aptitudes professionnelles et précision d'un projet*

+ Orientation professionnelle

Si possible en concertation, les services de l'AViQ, du FOREM, et/ou un opérateur d'orientation aideront la personne à réaliser un bilan de son parcours scolaire et professionnel ainsi que de ses compétences actuelles. Ils encadreront ensuite le candidat dans l'identification de pistes professionnelles pertinentes compte tenu du marché de l'emploi.

+ Stage de découverte en entreprise

L'objectif est ici de permettre à la personne d'appréhender les réalités d'un métier. Un ou plusieurs stages d'une semaine, non rémunérés, sont possibles.

- *Reprise progressive du travail*

Un travailleur en invalidité (c'est-à-dire absent pour maladie et indemnisé par sa mutuelle depuis plus d'un an) peut solliciter de son médecin conseil une reprise de travail à temps partiel. L'entreprise le rémunère alors au prorata des heures prestées.

- *Formation*

Le travailleur qui ne peut plus continuer son ancienne activité professionnelle peut envisager une reconversion : l'AViQ propose différents cycles de formation en centre agréé. Elle propose aussi un contrat d'adaptation professionnelle, période de formation en entreprise. Dans les deux cas, le stagiaire perçoit des indemnités de formation.

Pour un travailleur qui ne peut accéder aux formations organisées pour ses collègues, même moyennant quelques adaptations des modalités de formation, les centres de formation peuvent proposer des modules de formation continuée.

- *Soutien financier*

L'AViQ accorde certaines aides spécifiques aux entreprises :

- Tutorat

Intervention de 750 € par trimestre (pendant un maximum de six mois) pour l'entreprise qui désigne un tuteur chargé d'encadrer et d'accueillir un travailleur handicapé nouvellement engagé.

- Prime à l'intégration

Intervention de 25 % (pendant un an maximum) dans le coût salarial d'un travailleur qui n'a plus travaillé depuis au moins six mois.

- Prime de compensation

Une intervention dans le coût salarial est accordée à l'entreprise pour compenser le coût supplémentaire éventuel des mesures qu'elle prend pour permettre au travailleur d'assumer ses fonctions, si ces mesures sont liées au handicap. Elle est accordée pour un maximum de cinq ans et est renouvelable.

- Intervention dans l'aménagement du poste de travail

L'AViQ intervient dans les frais supplémentaires d'adaptation ou d'acquisition de matériel spécifique, en fonction du handicap du travailleur.

**Attention : certaines interventions de l'AViQ nécessitent la satisfaction de certains critères, que vérifiera le bureau régional concerné.**

## BIBLIOGRAPHIE

---

### Sites

INRS : site français : <http://www.inrs.fr/risques/tms-troubles-musculosquelettiques/ce-qu-il-faut-retenir.html>

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail :  
<http://www.cchst.ca/oshanswers/diseases/rmirsi.html>

<http://askjan.org>: site généraliste américain

### Brochures

La prévention des troubles musculo-squelettiques sur le lieu de travail, Information concernant les facteurs de risque et la prévention à l'intention des employeurs, des superviseurs et des formateurs en médecine du travail, Série Protection de la santé des travailleurs n°5, OMS, 2004,

[http://www.who.int/occupational\\_health/publications/en/pwh5f.pdf](http://www.who.int/occupational_health/publications/en/pwh5f.pdf)

« Les troubles musculosquelettique du membre supérieur » : INRS, 11/2005, version PDF :  
<http://www.inrs.fr/media.html?refINRS=ED%205031>

### Brochures et sites par métier

La série des «Prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) pour ... » brochure du SPF Emploi, Travail et Concertation sociale pour des secteurs (construction, horéca, aide à domicile, ...) ou métiers (agent de tri, boucher, personnel de nettoyage, ...) :

<http://www.emploi.belgique.be/publicationDefault.aspx?id=26752#AutoAncher7>