

COMMENT LES PRÉVENIR ?

FAVORISER LES POSTURES NEUTRES, RÉDUIRE LES EFFORTS :

- Adapter la hauteur du plan de travail
- Aménager les postes de manutention
- Utiliser des techniques de manutention adéquates

Horaires, répartition
des tâches, cadences

Outils, équipements,
tâches, produits,
mobilier...

Bruit, éclairage,
température



SIMETRA - janvier 2026

PRINCIPAUX MOYENS DE PRÉVENTION DES TMS

- Varier la tâche et prendre des micro-pauses
- Aménager les postes de travail pour que les opérateurs ne prennent pas de postures contraignantes
- Choisir la hauteur de rangement en fonction du poids et de la fréquence d'utilisation du matériel
- Optimiser l'éclairage selon les tâches



SIMETRA

Votre Service de Prévention
et Santé au Travail Interentreprises (SPSTI)
Bâtiment le Récif - 26 Allée Marie Politzer 64200 BIARRITZ
Tél. 05 59 58 38 80 - www.simetra.fr

ASSOCIATION LOI 1901 - SIRET 782 258 214 000 58 - N°TVA INTRACOMMUNAUTAIRE FR 13 782 258 214 - APE 8621 Z



Bursite
Syndrome du canal carpien
Épicondylite "tennis elbow"
Maux de dos



TMS

LES TROUBLES

MUSCULOSQUELETTIQUES



SIMETRA

LES TROUBLES

MUSCULOSQUELETTIQUES

Les TMS regroupent une quinzaine de maladies professionnelles actuellement reconnues, qui affectent les muscles, les tendons et les nerfs des membres supérieurs (cou, épaule, coude, poignet, main), inférieurs (genoux, cheville, pied) et la colonne vertébrale.

TOUS LES SEGMENTS CORPORELS PERMETTANT À L'HOMME DE SE MOUVOIR ET DE TRAVAILLER SONT DONC CONCERNÉS

Frottement, inflammation, compression sont les principaux mécanismes physiopathologiques.

COMMENT SE DEVELOPPE UN TMS ?

1^{ère} étape : la douleur se manifeste durant le travail

- Elle disparaît à l'arrêt du travail
- Cette étape peut durer plusieurs semaines
- Cet état est réversible

Signal d'alarme, vous devez agir

2^{ème} étape : la douleur persiste après le travail

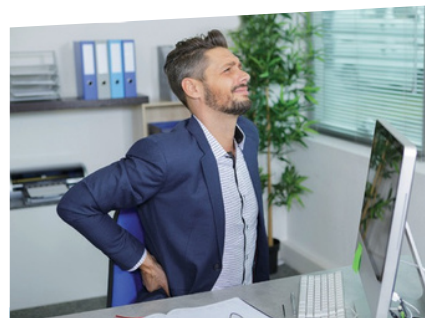
- Capacités de travail réduites
- Cette étape peut durer des mois
- Cet état est réversible

C'est souvent à ce moment que les gens consultent

3^{ème} étape : 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
- Séquelles possibles

IL Y A UN RISQUE ÉLEVÉ D'ABSENCE PROLONGÉE AU TRAVAIL



LES SIGNES ET LES SYMPTÔMES LES PLUS FRÉQUENTS

- Douleurs lors des mouvements ou au toucher
- Réduction de l'amplitude des mouvements
- Inconfort
- Rougeur
- Enflure
- Chaleur

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

EXEMPLES DE TMS

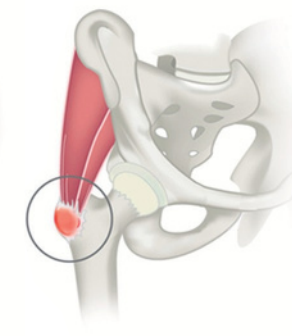
LA TENDINITE

Inflammation des tendons (le tendon est l'attache du muscle sur l'os).



LA BURSITE

Inflammation de la bourse qui est généralement consécutive à l'inflammation du tendon.



LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

L'articulation du poignet est constituée de plusieurs os que l'on appelle les carpes. Ces os forment une cavité appelée le canal carpien.



LA TÉNOSYNOVITE

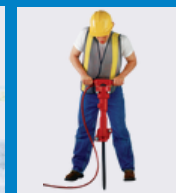
Inflammation de la gaine synoviale. La gaine synoviale protège les tendons contre un frottement excessif.

FACTEURS DE RISQUE

ENSEMBLE DES CONDITIONS DE VOTRE SITUATION DE TRAVAIL POUVANT FAVORISER L'APPARITION DES TMS



Posture contraignante



Vibrations



Répétition



Travail statique



Facteurs psychosociaux

La durée, la fréquence et l'intensité déterminent la **GRAVITÉ** des facteurs de risque