

Les Troubles musculo squelettiques



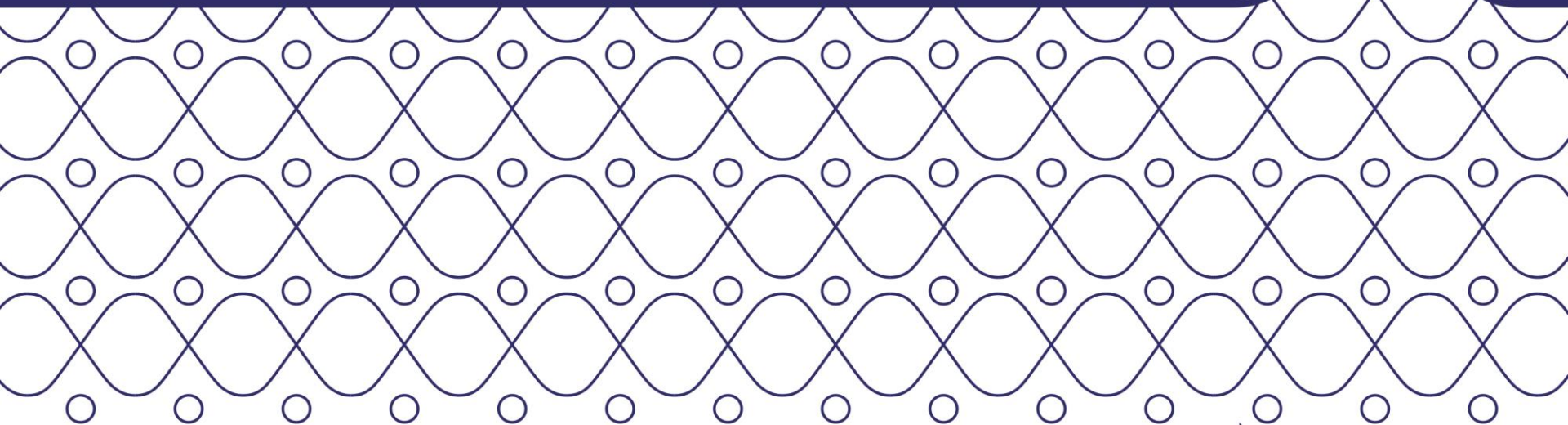
TMS ...

Plan

- Les TMS de quoi parle t-on ?
- Compréhension du geste professionnel

Une définition

1



Des lieux communs entendus

Les TMS : *des pathologies essentiellement féminines !*

- Les TMS concernent les femmes et les hommes
 - Les travaux répétitifs, la forte dépendance organisationnelle avec peu de marges de manœuvre sont souvent des emplois occupés par des femmes

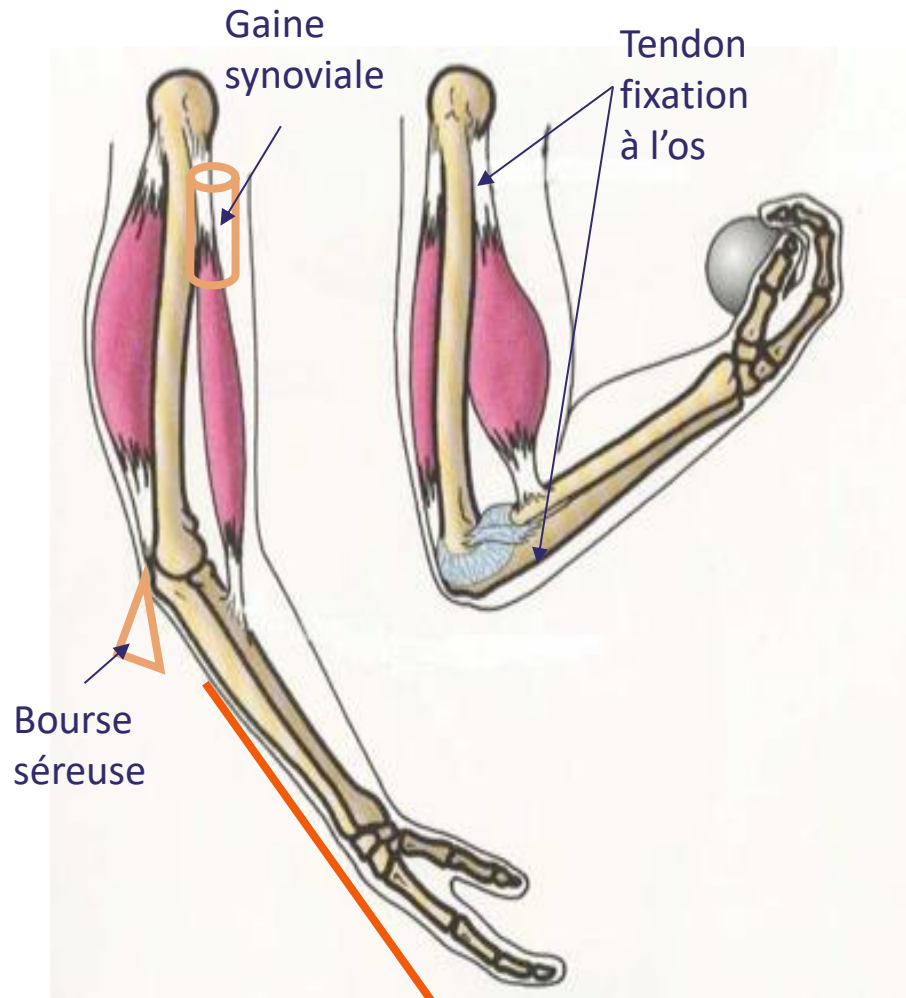
Les TMS : *des pathologies de seniors !*

- Les TMS touchent tous les âges
 - Ces pathologies sont liées à l'usure professionnelle
 - De plus en plus de pathologies chez les personnes jeunes, récentes dans leur emploi ...

Les troubles Musculo squelettiques (TMS)

- Des pathologies qui affectent **les tissus mous** qui se trouvent à la **périphérie des articulations**.
- Les TMS du membre supérieur surgissent lorsque les **contraintes subies** par l'épaule, le coude, le poignet ou la main sont **excessives au regard des capacités** fonctionnelles des personnes. Elles sont aussi en lien étroit avec les capacités de récupération permises

Mécanisme d'apparition



- **La répétition du geste :**
 - Friction tendon/gaine
 - Inflammation / micro-lésions, compression de nerfs
- **La phase de repos :**
 - Disparition des symptômes = cicatrisation
- **L'absence de repos (cicatrisation impossible) :**
 - Douleur, lésions irréversibles
 - Diminutions des capacités fonctionnelles

Un risque professionnel multifactoriel

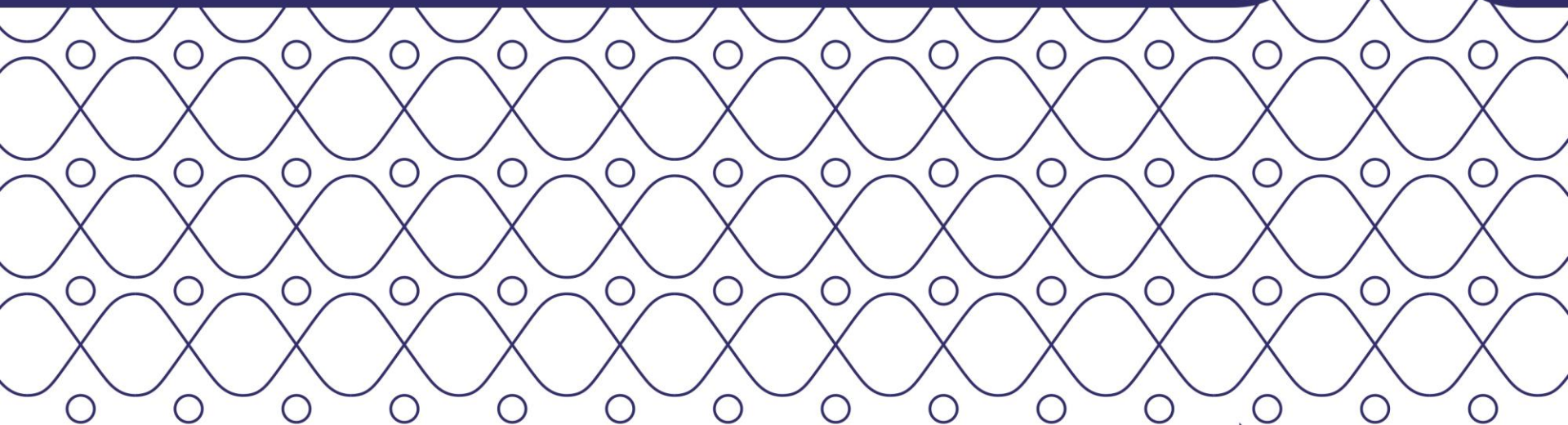
- **Les facteurs de risques biomécaniques :**
 - les positions angulaires, articulaires extrêmes, les efforts excessifs, la répétitivité des gestes, le travail en position statique maintenue,...
- **Les facteurs liés à l'organisation du travail :**
 - intensification du travail, perte du contrôle de son travail, accroissement de la responsabilité, diminution de ses marges de manœuvre, segmentation de la tâche, travail en flux tendu, ...
- **Les facteurs lié au soutien social :**
 - isolement, affaiblissement des collectifs de travail, non reconnaissance, méconnaissance du travail fait, perte du sens du travail et de ses valeurs, qui sont aussi des situations de risques psychosociaux...
- **Les facteurs personnels ou extraprofessionnels** restent faibles dans la survenue des TMS en milieu professionnel.

Si nous nous résumons

- Un ensemble de pathologies touchant la périphérie des articulations dont le symptôme commun est la douleur.
- Des pathologies liées à une hyper-sollicitation des membres sans possibilité suffisante de repos.
- Des pathologies à effet différé : plus micro-traumatismes répétés... avec effet décalé, plus ou moins nettement dans le temps.
- Elles ne résultent pas de lésions soudaines ou spontanées.

Compréhension du geste professionnel

2



Les principaux facteurs de risques

Paramètres
biomécaniques

- effort
- répétitivité
- angulation
- Postures

Paramètres
individuels

- sexe
- âge
- état de santé
- ...

Paramètres
psychosociaux

- stress
- satisfaction
professionnelle
- sens du travail
- ...

Risque d'affections périarticulaires

A partir d'une activité

- 3600 fromages /heure
- Apprécier la qualité du fromage selon trois critères :
 - de forme
 - de poids
 - de texture (produit vivant, implique une variabilité).
- Ne pas arrêter la machine « en faisant des trous » (godet vide)

Le geste professionnel

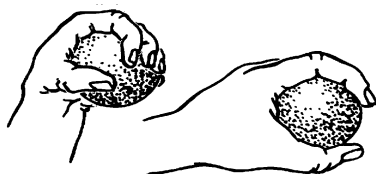


Un enjeu - un savoir faire - une stratégie

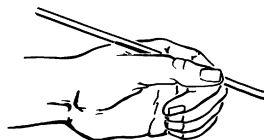
Ne pas interrompre la ligne	Éviter une perte de production, (capacité machine: 3600 fromages /heure) Respecter les délais clients	Chercher un repère limite au delà duquel elle met la machine en arrêt
Contrôle qualité (poids, aspect et forme)	Respecter le cahier des charges clients, selon le poids (variabilité du poids détermine le produit et le client)	Un savoir faire (habileté gestuelle et soupeser le fromage) : biomécanique ; cognitive Stratégie personnelle d'économie gestuelle et de confort par une organisation de son poste : cognitive; psychique = être acteur de son organisation), Qualité du travail effectué reconnaissance par les pairs → qui fait sens : psychique.

La dimension biomécanique : l'effort

Empoigner



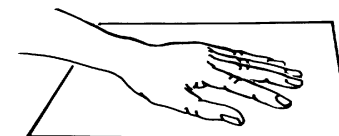
Pincement latéral



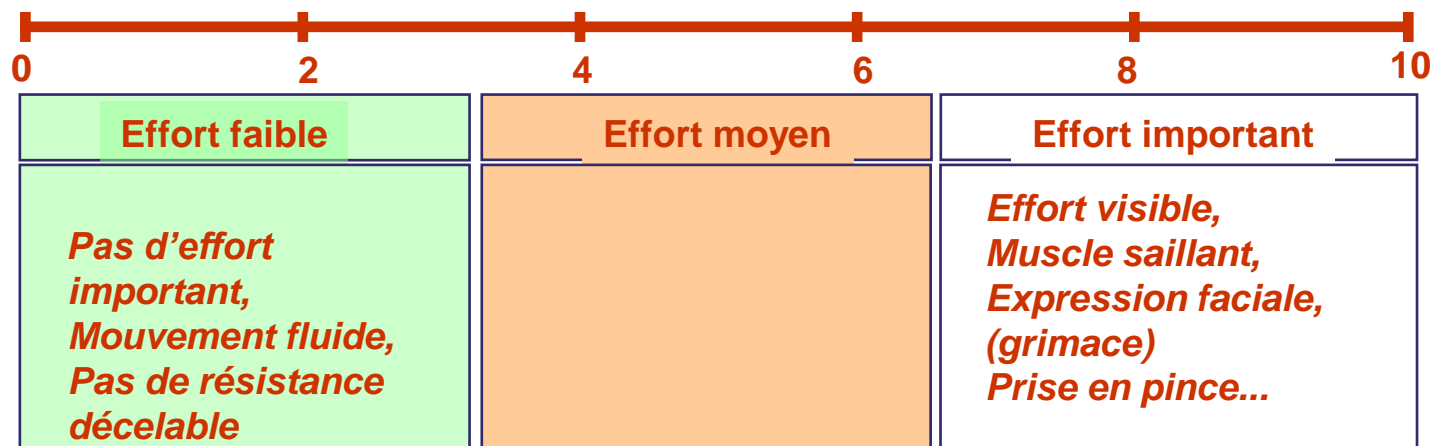
Pincement pulpaire



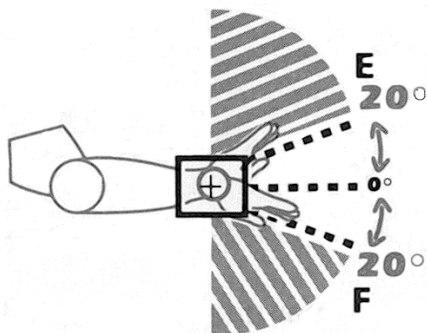
Pression digitale



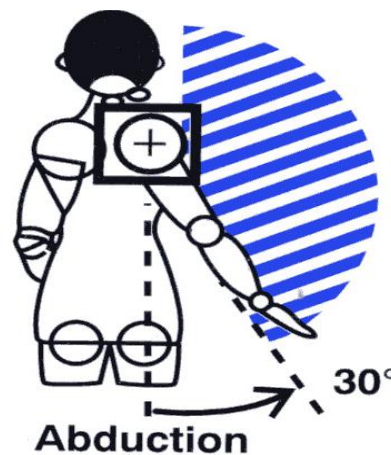
1 - EFFORT (Outil Orège : feuille d'évaluation des efforts)



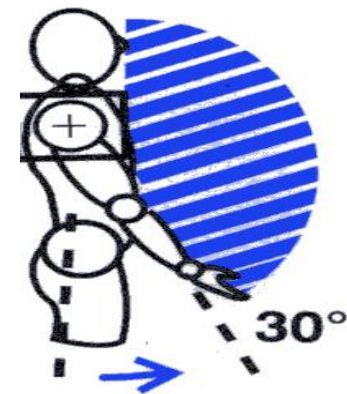
La dimension biomécanique : les angles



Extension/Flexion



Abduction



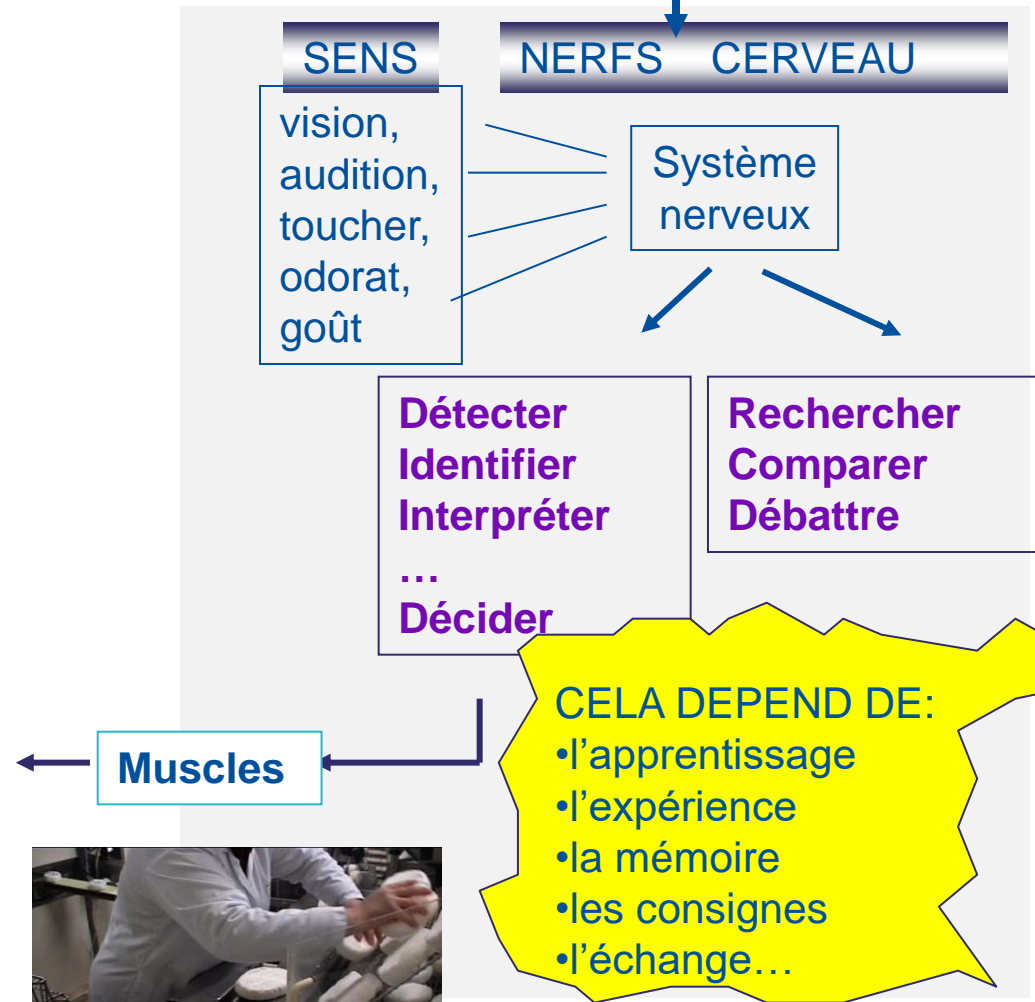
La dimension cognitive

On voit ce qu'il y a dans cette partie

Des actions visibles

Postures
mouvements
Déplacements
communications
Regards ...

Ce qui ne se voit pas





Pour gagner du temps (face à un événement)

« Je prend en tendance les fromages au centre parce qu'ils ont généralement le bon poids, du coup je ne perd pas mon temps à les peser. »

« J'en prends trois avec la main droite, pendant que ma main gauche en place un dans le godet. »



Dimension psychique

Le geste tient une place de choix dans notre **construction identitaire** : beauté et utilité

Le geste est un **acte d'expression** de la posture **psychique et sociale**.

Le geste tient compte des buts matériels mais aussi des signes, des symboles.

---> lien fort entre RPS et TMS

Le geste « empêché »

Le geste réalisé est

- un autre geste que celui qui a été pensé par l'opérateur...
- un geste par défaut ... de moyens adéquats, de marges de manœuvre,
- un geste forcément peu efficient,
- un geste qui fait mal

Le geste dit « mortifère »

Le geste réalisé symbolise

- la perte de sens,
- d'utilité,
- de plaisir,
- d'identité...



Et maintenant ...

**Où se cachent les TMS dans votre
activité...**