



1. Des situations dangereuses

- Les **troubles musculo-squelettiques** désignent un ensemble d'**atteintes douloureuses des muscles, nerfs, tendons et ligaments**. Ils concernent principalement les articulations.
- Les TMS du membre supérieur touchent le cou, l'épaule, le poignet, la main. Parmi les plus fréquents :
 - l'inflammation des tendons (exemple : le syndrome de la coiffe des rotateurs au niveau de l'épaule) ;
 - la compression d'un nerf (exemple : le syndrome du canal carpien au niveau du poignet).

2. Des facteurs aggravants

- L'apparition des TMS est facilitée par :
 - des **facteurs biomécaniques** : répétitivité des gestes à une cadence de travail qui ne permet pas une récupération suffisante entre les mouvements, efforts musculaires excessifs, vibrations produites par certains outils (marteau-piqueur) ou engins de travaux publics (grue), températures froides.
 - des **facteurs individuels** : âge, sexe, antécédents médicaux ;
 - des **facteurs psychosociaux** : stress, insatisfaction professionnelle, pression temporelle pour exécuter les tâches, monotonie du travail ;
 - des **facteurs organisationnels** : temps de récupération insuffisant, tâches dépourvues d'intérêt.

3. Les effets sur l'organisme

- Les TMS s'expriment par de la **douleur**, mais aussi, pour ceux du membre supérieur, par de la **raideur**, de la **maladresse** ou une **perte de force**.

4. La prévention

- La prévention passe d'abord par une **phase de dépistage** qui a pour but de déterminer les postes à risques de TMS.
- Les efforts de prévention doivent porter sur :
 - l'**organisation** du travail ;
 - la **diminution des gestes répétitifs** et des efforts (pression, rotation) ;
 - la **formation** au poste de travail, aux gestes de compensation, au port de charges (gestes et postures) ;
 - le choix d'équipements adaptés aux opérateurs ;
 - l'utilisation d'**équipement** d'aide à la manutention (équilibreurs d'outils, manipulateurs à ventouse, diables...).