

Les troubles musculo-squelettiques



Le gouvernement vient de lancer une grande campagne de sensibilisation des employeurs et des salariés sur les troubles musculo-squelettiques (TMS). Ceux-ci ne constituent pas un problème mineur ou isolé : 70% des maladies professionnelles sont des TMS (ce qui représente pour le secteur privé un coût de 710 millions d'euros) et ces chiffres sont en augmentation constante depuis 10 ans (notamment à cause des changements dans l'organisation du travail).

Cette fiche fait le point sur ce que sont ces troubles musculo-squelettiques, les facteurs qui les provoquent ou les aggravent et bien entendu sur les moyens de prévention à disposition des employeurs et des salariés.

Qu'est-ce qu'un trouble musculo-squelettique?

Les TMS regroupent un grand nombre de maladies chroniques affectant les muscles, les tendons et les nerfs au niveau des articulations des membres supérieurs (épaules, coudes, poignets-mains), et inférieurs (genoux, chevilles). Ils se caractérisent par des douleurs et des gênes lors des mouvements qui peuvent devenir très handicapantes et avoir des répercussions importantes sur la vie professionnelle et privée des personnes atteintes.

Réglementation

Il n'existe pas de texte spécifique sur la prévention des TMS. Cependant, on peut se reporter à l'obligation générale de prévention qui incombe à l'employeur : « Les autorités territoriales sont chargées de veiller à la sécurité et à la protection de la santé des agents placés sous leur autorité » (décret 85-603 du 10 juin 1985 modifié, art. 2-1).

Service prévention

hygienesecurite@cdg71.fr

Tél: 03 85 21 19 15

Secrétariat

Tél: 03 85 21 19 19

Fax: 03 85 21 19 10

On les retrouve sous les noms de :

- Tendinite
- Epicondylite
- Epitrochléite
- Hygroma
- Lombalgie
- Douleur au cou
- Syndrome du canal carpien (qui représente à lui seul 40% des TMS)
- Syndrome de la loge de Guyon

Certaines de ces pathologies peuvent être reconnues en maladie professionnelle (en particulier le tableau 57 du régime général - Affections périarticulaires provoquées par certains gestes et postures de travail). Il convient donc de ne pas sous-estimer les douleurs et arrêts lorsqu'ils surviennent.

Peut-on guérir des TMS?

Si le TMS est diagnostiqué tôt, le repos peut suffire à entraîner la guérison. Sans une prise en charge rapide, les douleurs vont être de plus en plus gênantes et certains mouvements devenir impossibles. A un stade avancé, les lésions peuvent devenir irréversibles et constituer un handicap durable pour les personnes atteintes. Des interventions chirurgicales peuvent parfois s'avérer nécessaires.

Facteurs de risque

Les facteurs professionnels occupent une place très importante dans la survenue des troubles musculo-squelettiques. Ceux-ci sont provoqués par :

- des gestes répétitifs
- des efforts excessifs
- des positions contraignantes ou pénibles
- des postures prolongées
- le maniement de charges lourdes
- les vibrations
- le froid (augmentation de l'effort pour ressentir une tension par exemple)

Ces facteurs se combinent souvent entre eux et on peut y ajouter des facteurs organisationnels : stress, absence de pause active...

Remarque : on entend par « pause active » non le fait de s'arrêter de travailler mais celui de changer d'activité ou de position pendant plusieurs minutes, le temps que l'organisme se repose de l'effort prolongé fourni.

Les TMS ne sont (dans la majorité des cas) pas dus à l'agent mais à ses conditions de travail. On peut donc, si on modifie ces dernières, avoir un impact sur la survenue des pathologies.

Prévention

Si les TMS sont faciles à déceler une fois qu'ils sont apparus (la douleur est malheureusement l'indicateur le plus fréquent), la prévention de ceux-ci relève d'une démarche ergonomique et cette dernière demande du temps. Celle-ci est indispensable pour éviter d'une part la rechute et d'autre par la survenue de la même pathologie chez un autre agent affecté aux mêmes tâches. En effet, le repos seul ne suffit pas, puisque ce sont majoritairement les conditions de travail qui sont à l'origine de la douleur : sans modification de l'organisation ou du matériel ou sans formation ou information adéquate, le problème persistera.

La démarche ergonomique est organisée en trois étapes :

1° - Mobiliser

L'engagement de l'autorité territoriale et de la direction sont primordiales à toute démarche. Du temps et des moyens doivent être dégagés afin d'obtenir le meilleur résultat possible. A cet effet, la désignation d'un Agent Chargé de la Mise en Œuvre des règles d'hygiène et de sécurité (ACMO) est, au-delà de la réponse aux obligations réglementaires, un bon moyen de s'assurer le concours d'une personne formée à qui l'on pourra demander de relayer cet engagement.

2° - Analyser

La médecine professionnelle et préventive est un acteur essentiel de cette phase. Elle saura diagnostiquer les situations à risque ainsi que les pathologies existantes et devra alerter l'autorité territoriale sur les risques de voir se développer les TMS.

En complément, l'analyse de situation ou de cause de maladie permet d'identifier les facteurs de risques cités précédemment. L'identification de ceux-ci doit s'accompagner d'une compréhension des mécanismes qui expliquent leur présence. Cela nécessite de connaître le ressenti des opérateurs et d'analyser leur travail, d'étudier leur poste et son environnement physique (on parle alors de travail réel, par opposition au travail prescrit qui est décrit dans une fiche de poste).

3° - Agir

La collectivité va devoir élaborer, grâce à un travail d'équipe, des solutions suite aux pistes de prévention déterminées antérieurement. En effet, aucune réponse universelle, efficace dans toutes les structures, ne peut être avancée car le niveau des problèmes rencontrés et la manière dont ils se posent sont toujours spécifiques. Par ailleurs, la prévention des TMS va devoir également être planifiée car les actions engagées ne doivent pas être effectuées précipitamment. La prévention des TMS passe par des actions ergonomiques qui visent à modifier la situation de travail.

Courber l'outil plutôt que le poignet, aménager les postes de travail en s'appuyant sur les normes, alterner les tâches, à condition que l'opérateur ne refasse pas les mêmes gestes d'un poste à l'autre, constituent des exemples de solutions de prévention. On peut également citer le fait d'affûter correctement un couteau

pour éviter de forcer sur son bras, d'utiliser un chariot de ménage avec un presse-serpillière pour éviter le port de charge et la torsion manuelle forcée, avoir un poste de travail adapté à sa taille... Autant d'exemples de modifications de situation de travail qui vont prévenir la survenue ou l'aggravation de TMS.

L'information est également un levier important dans la maîtrise du risque de TMS. Un agent informé des risques qu'il encourt est une "sentinelle" efficace pour prévenir les risques. En effet, plus les pathologies sont diagnostiquées précocement et moindre sont les conséquences pour la santé des agents et plus faible sont les coûts directs et indirects supportés par les collectivités.

Conclusion

La prévention des troubles musculo-squelettiques est un véritable enjeu de maîtrise des risques et de l'absentéisme dans les collectivités territoriales. Un arrêt de travail, même court, voire une simple évocation de douleur répétée au poste de travail doit déclencher une recherche des causes et des propositions d'amélioration.

Enfin, cette démarche s'inscrit bien entendu dans le cadre du document unique d'évaluation des risques professionnels (décret 2001-1016 du 5 novembre 2001), outil n° 1 de gestion de la prévention dans toute structure professionnelle.

Pour aller plus loin

Le site du ministère du travail sur les TMS : www.info-tms.fr

Le site de l'INRS : www.inrs.fr

Dossiers web :

- les troubles musculo-squelettiques du membre supérieur (www.inrs.fr/dossiers/TMS.html)
- les lombalgies (www.inrs.fr/dossiers/lombalgie.html)

Les publications de l'INRS :

- ED 5031 : Le point des connaissances sur les troubles musculo-squelettiques du membre supérieur
- ED 876 : Tous acteurs pour prévenir les TMS
- ED 4056 : Prévenir les troubles musculo-squelettiques du membre supérieur. De la réflexion à l'action. Des repères théoriques, des démarches, des outils... et des hommes

- publications diverses en libre accès sur le site