



INCONFORTS & TMS : PRÉVENTION & PRISE EN CHARGE PRÉCOCE

ISO-SANTÉ
Ergothérapie • Kinésiologie
Physiothérapie • Nutrition • Psychologie

Fréquemment, les (Troubles Musculo-Squelettiques) TMS se manifestent par des signes physiques progressifs. Trop souvent le travailleur néglige les premiers symptômes. Pourtant, avec une intervention hâtive, les coûts financiers et humains sont moindres tant pour le travailleur que l'employeur.

En entreprise, une culture qui incite les employés à mentionner rapidement les inconforts permettra souvent de diminuer la gravité et l'évolution des TMS. Voici dans cet article quelques lignes directrices à ce niveau.

L'ÉVOLUTION D'UN TROUBLE MUSCULOSQUELETTIQUE



Source : Simoneau, S., St-Vincent, M. et Chicoine, D. *Les TMS des membres supérieurs — Mieux les comprendre pour mieux les prévenir*, Études et recherches / Guide technique RG-779, Montréal, IRSST, 2013, p. 8.

La prise en charge précoce est un moyen efficace de contrer les TMS.

CE MOIS-CI...

Causes et facteurs de risque p.1-2

4 moyens de prévenir p.2

Implantez une prise en charge précoce ! p.3

FACTEURS DE RISQUE

Voici 6 catégories de facteurs de risque :

LES POSTURES CONTRAIGNANTES

Une posture inadéquate peut l'être pour trois types de raisons. Si elle est près des limites de l'articulation, si on doit lutter contre la gravité (ex. bras vers l'avant) ou parce que des structures anatomiques se retrouvent en mauvaise position pour fonctionner de façon efficace (ex. : bras au dessus des épaules).

L'EFFORT ET LA FORCE

La force est une notion complexe à définir. Selon le point de vue que l'on adopte, on peut parler de force ou d'effort. En fait, ce dont il est vraiment question, ce sont des forces qui s'exercent sur les structures musculo-squelettiques, qu'il s'agisse de la tension dans un muscle, de l'étirement d'un tendon, de la pression intramusculaire ou de la friction d'un tendon dans sa gaine. C'est ce qu'on appelle la charge musculo-squelettique.

LE TRAVAIL MUSCULAIRE STATIQUE

Le travail musculaire statique implique une contraction musculaire maintenue sans interruption. Il s'oppose à ce que l'on appelle du travail musculaire dynamique qui consiste en une alternance entre contraction et repos. Les exemples de travail statique abondent dans les industries comme dans les bureaux. Pensons à la personne qui travaille devant un écran de visualisation et qui s'immobilise, le cou penché et les mains maintenues en déviation radiale au-dessus du clavier. Il arrive également, en raison d'une mauvaise conception, qu'un opérateur doive travailler avec les bras au-dessus des épaules.



LA RÉPÉTITION

Parler de travail répétitif peut être trompeur, car la répétition n'est qu'un des facteurs à l'origine du risque. La répétitivité est une question de degré, ce n'est pas un critère qui est absent ou présent. Au lieu de chercher à prouver qu'un travail porte ou ne porte pas l'étiquette « répétitif », il est préférable d'identifier tous les facteurs de risque présents. On déterminera alors dans quelle mesure la répétitivité est présente, parmi d'autres facteurs, ce qui nous donnera une bien meilleure perception du risque.

LES AGRESSEURS PHYSIQUES

Certaines caractéristiques de l'environnement peuvent aussi contribuer au risque d'apparition des TMS. Ainsi, l'exposition au froid, aux vibrations, aux impacts ainsi qu'aux pressions mécaniques a été associée aux TMS (au niveau des membres supérieurs entre autres).

LES FACTEURS PSYCHOSOCIAUX

Il existe une autre famille de facteurs qui déterminent le risque de troubles musculosquelettiques associés au travail que l'on regroupe sous l'appellation « facteurs psychosociaux ». Ces facteurs ont fait l'objet de nombreuses études au cours des dernières années. En voici quelques-uns démontrés :

- La demande psychologique ;
- La latitude décisionnelle ;
- Le support social ;
- La reconnaissance ;
- Ou une combinaison de facteurs.

3 GRANDS MODULATEURS

La seule présence d'un facteur de risque n'est pas suffisante pour estimer le risque. Il ne s'agit pas d'un phénomène qui est ou qui n'est pas, c'est plutôt une question de degré. De façon générale, la gravité d'un facteur de risque dépend de trois grandes caractéristiques :

- **INTENSITÉ**
- **FRÉQUENCE**
- **DURÉE**

4 MOYENS DE PRÉVENIR

1. L'**amélioration ergonomique** des conditions de travail reste parmi les voies d'intervention les plus efficaces, car elle agit à la source en visant la réduction ou l'élimination des facteurs de risque.
2. La **formation** est un volet important d'une intervention intégrée, mais ne peut constituer en soi une intervention complète.
3. Le **suivi des travailleurs** atteints peut être assuré par des mesures d'adaptation des postes de travail et des mesures de retour progressif au travail.
4. Certains explorent la voie de programmes d'**exercices physiques** en milieu de travail.

CONCLUSION

Comme employeur, il y a plusieurs stratégies possibles pour agir afin de réduire la fréquence et la gravité des TMS. Cependant, un élément clé demeure l'implication des travailleurs dans le processus, que ce soit pour une intervention ergonomique ou pour une sensibilisation à mentionner tôt les inconforts et à respecter les méthodes de travail recommandées.

Source : Source : Simoneau, S., St-Vincent, M. et Chicoine, D. *Les TMS des membres supérieurs – Mieux les comprendre pour mieux les prévenir*, Études et recherches / Guide technique RG-779, Montréal, IRSST, 2013.



SUIVI DES TMS... AU TRAVAIL ! *

ISO-SANTÉ VOUS OFFRE

- Réadaptation (en clinique ou au travail)
- Suivi des employés sur le lieu de travail
- Formations
- Ergonomie
- Exercices adaptés
- Suivi des retours au travail

Contactez-nous pour une consultation
et une proposition sans frais.

* Offre valable sur nouvelles soumissions
seulement. La promotion est valable pour
toutes les soumissions demandées d'ici le 31
juillet 2015. Tous les tarifs excluent les
taxes applicables. Certaines conditions
s'appliquent.



Produit par l'équipe de **ISO-SANTÉ**
pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTREAL ET AILLEURS AU QUEBEC
1-888-572-1190

VALCOURT
450-532-5490

SHERBROOKE
819-569-0971

KINGSEY FALLS
819-363-2814

OUTAOUAIS
819-635-6678

