

LES ESSENTIELS DES TMS

Des affections péri-articulaires

Touchent les tissus mous présents près des articulations

Des pathologies d'hypersollicitation

Surviennent quand les contraintes subies par les tissus sont trop fortes et vont au-delà des capacités physiques en l'absence de récupération suffisante

Des pathologies multi factorielles

Le TMS est un risque dont la probabilité d'apparition va dépendre de plusieurs facteurs

**T M S****Des pathologies à caractère différé**

Apparaissent après des temps variables d'exposition (plusieurs années), selon la nature de la contrainte et la durée d'exposition

Une incapacité à faire les choses de + en + importante

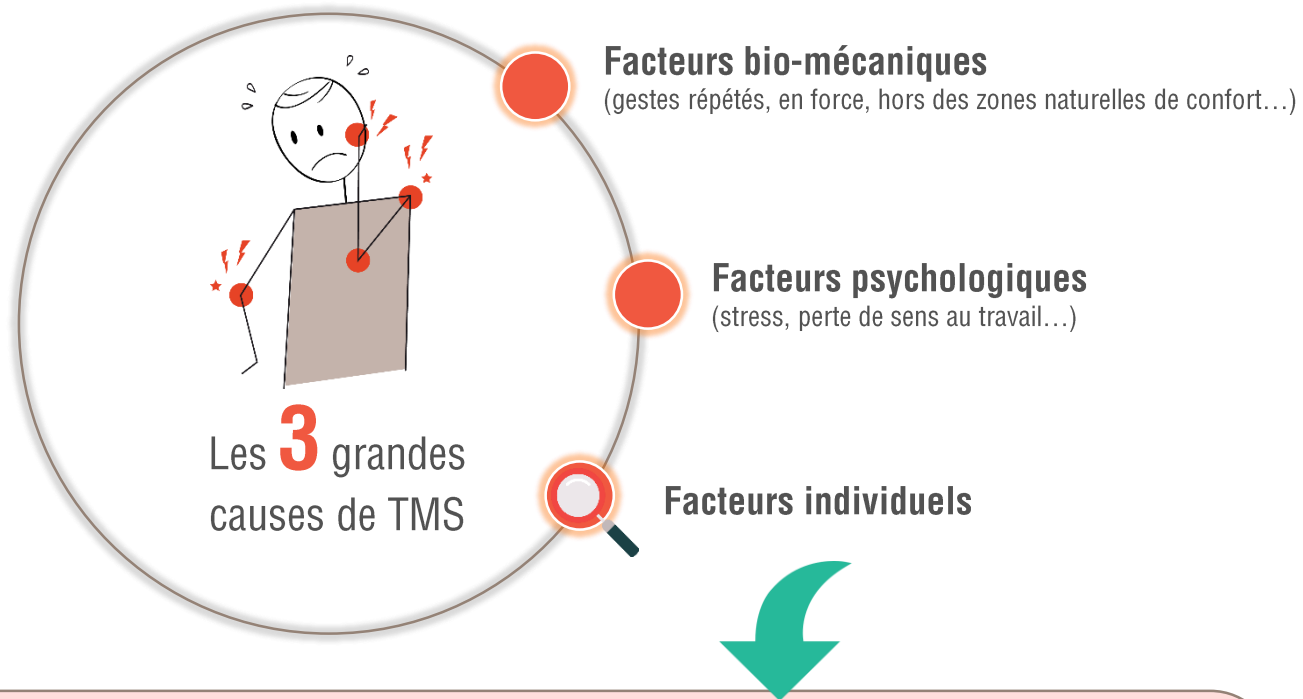
L'installation des lésions tissulaires se fait petit à petit et peut être irréversible, venant impacter la réalisation d'activités même légères de la vie quotidienne

Un accompagnement pluri-disciplinaire

Pour à la fois aménager les postes de travail dans une logique préventive, réaménager son poste de travail dans une logique curative et de maintien dans l'emploi et prévoir la réadaptation fonctionnelle de la personne

TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES

LES ESSENTIELS DES TMS



Le lien entre le travail et la survenue et l'aggravation des TMS est aujourd'hui bien établi. C'est pourquoi, beaucoup de ces TMS sont inscrits aux tableaux des maladies professionnelles !

Cependant, les loisirs (le jardinage, le bricolage, la pratique sportive...) et une mauvaise hygiène de vie peuvent également provoquer leur survenue.

Une fiche pratique vous donne **quelques conseils pour prévenir les TMS !**

PS : les bonnes habitudes prises dès le début de la carrière permettent de réduire ou retarder les TMS liés au vieillissement !

LES ESSENTIELS DES TMS

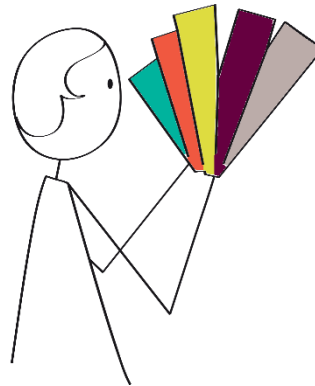


TMS : QUELQUES CHIFFRES

15

Pathologies principales dans le tableau 57

- > Poignet, main, doigts :
 - Tendinite
 - Ténosynovite
 - Syndrome du canal carpien
 - Syndrome de De Quervain
 - Syndrome de la loge de Guyon
 - Syndrome de Raynaud
- > Coude :
 - Épicondylite
 - Épitrochléite
 - Hygroma
- > Epaule :
 - Tendinopathie de la coiffe des rotateurs
- > Genou :
 - Hygroma
 - Tendinite sous-quadricipitale ou rotulienne
 - Syndrome de compression du nerf sciatique poplité externe
 - Tendinite de la patte d'oie
- > Pied et cheville :
 - Tendinite achilléenne

**1 milliard d'€**

Les prises en charge par la branche maladie sont financées par les cotisations des employeurs

1 sur 10 !

10% de la population active en France est concernée par au moins un risque de TMS des membres supérieurs

87%

Les TMS représentent la très grande majorité des maladies professionnelles (chiffre 2016, en baisse de 4,1% par rapport à 2015)

TMS : QUELQUES CHIFFRES

Les TMS
en entreprise

87%

des maladies professionnelles
reconnues sont des TMS.

20%

des accidents du travail
sont liés au mal de dosLes TMS,
qu'est-ce que c'est ?

Les **Troubles Musculo-Squelettiques** sont des maladies qui affectent les muscles, les tendons et les nerfs.

Ils proviennent d'un déséquilibre entre les capacités du corps et les contraintes auxquelles il est exposé. **Les conditions de travail sont la première cause de TMS.**

Le mal de dos, douleur souvent intense, au niveau des vertèbres lombaires, est un TMS particulièrement fréquent.

Quelles conséquences
pour les salariés ?

1ère

La lombalgie représente la première cause d'incapacité avant 45 ans.



45%

des TMS entraînent des séquelles lourdes (incapacités permanentes).

Quelles conséquences
pour les chefs d'entreprise ?

30%

des arrêts de travail sont causés par un TMS.

2 mois

d'arrêt en moyenne pour un accident du travail lié au mal de dos

2 Mds €

dont la moitié est liée au mal de dos.



22 M

de journées de travail perdues à causes des TMS et du mal de dos.

Source : Assurance Maladie 2018-2019

l'Assurance
Maladie
RISQUES PROFESSIONNELS

ariane
CONSEIL
Handicap et Santé, l'engagement performant

- > 2019-2020. La CRAMIF propose un nouveau programme d'accompagnement aux PME : co-financement de formations, de diagnostics puis d'achats de matériels (TMS PRO)

<https://www.cramif.fr/actualites/tpepme-des-subsventions-pour-reduire-vos-risques-professionnels>

LES ESSENTIELS DES LOMBALGIES

2 sur 3 !

En France, plus de 2 salariés sur 3 ont eu, ont ou auront une lombalgie

Des facteurs de risque liés au travail mais aussi en dehors

Chutes, heurts, manutention manuelle, mauvaises postures, port de charges, exposition à des vibrations au travail ou dans les loisirs / stress et risques psychosociaux / manque d'activité physique

**90% guérissent en quelques semaines**

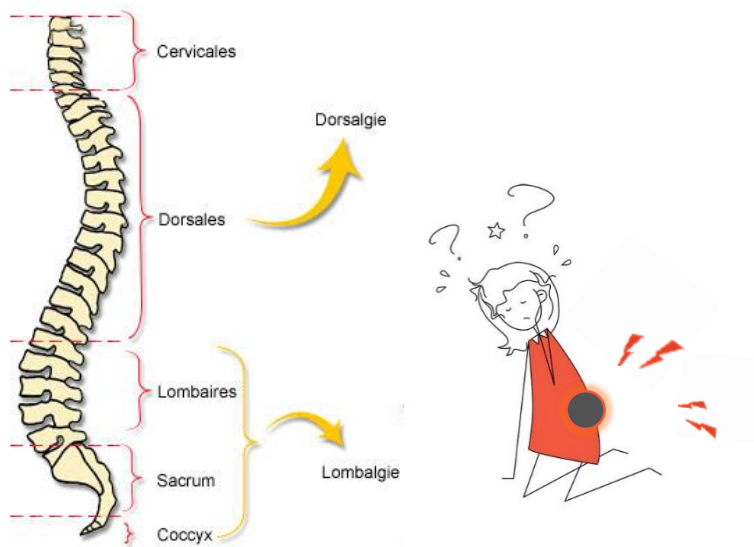
Les lombalgies aiguës guérissent en moins de 4 à 6 semaines

Lutter à tout prix contre l'inactivité

Pour 10% des patients, il existe un risque de lombalgie subaiguë ou chronique. Découvrez le cercle vicieux de la lombalgie en page suivante !

LOMBALGIES

LES ESSENTIELS DES LOMBALGIES



LOMBALGIES

Comment éviter la chronicisation et l'installation d'un handicap ?

COMPRENDRE COMMENT FONCTIONNE NOTRE DOS ?

- > Le dos est costaud !
- > Il est composé de 3 parties : les vertèbres, les disques, les muscles et ligaments.
- > L'ensemble des vertèbres forment la colonne vertébrale.
- > Les vertèbres lombaires sont les plus grandes vertèbres et les plus résistantes de la colonne. Elles supportent et distribuent la majeure partie du poids et des contraintes du corps, aussi bien au repos qu'en mouvement.
- > C'est à ce niveau que se produit le mal de dos, la « lombalgie » en terme médical.

Moins le dos bouge, moins il se muscle, plus il se fragilise !

