



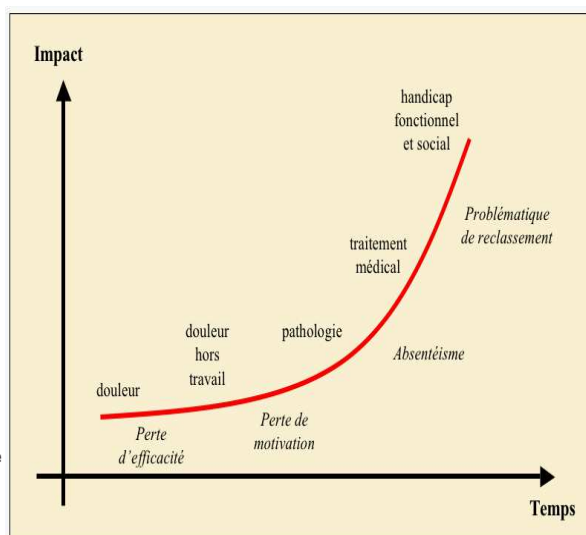
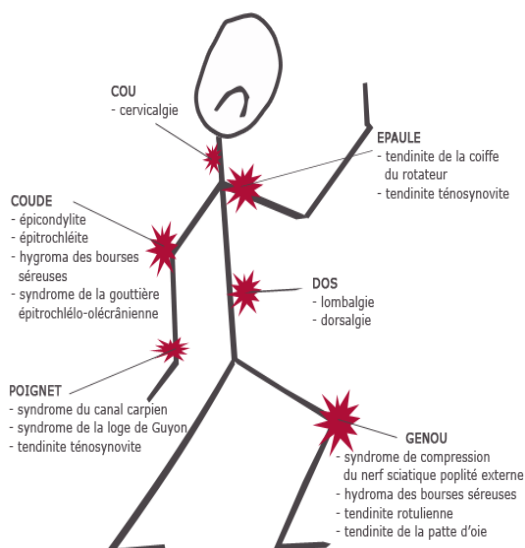
## L'essentiel

pour la prévention de la santé et sécurité au travail dans la fonction publique de l'Etat

### Comment prévenir les troubles musculo-squelettiques T.M.S.

Qu'est-ce qu'un T.M.S.

Les troubles musculo-squelettiques regroupent **une quinzaine de maladies** qui affectent les tissus mous (muscles, les tendons et les nerfs) des membres supérieurs (épaule, coude, poignet, doigt) et inférieurs (genou, cheville, pied) et de la colonne vertébrale.



Les TMS peuvent aboutir à des maladies péri-articulaires qui peuvent évoluer jusqu'à un handicap irréversible –

Durant l'activité de travail, dans le cas où les sollicitations sont supérieures à notre résistance, des micro-lésions s'accumulent sans forcément que l'on s'en rende compte. Selon la capacité de résistance et d'auto-réparation des tissus, ces micro-lésions altèrent plus ou moins l'organisme.

### Comment les identifier?

La douleur en est l'expression la plus manifeste et est associée le plus souvent à une gêne fonctionnelle qui peut parfois être invalidante.

**favoriser l'observation croisée de l'agent sur le poste de travail par un observateur neutre**

Avantage : permet une objectivité sur les efforts réalisés, les postures, les contraintes et la répétitivité des gestes – dans ses activités habituelles.

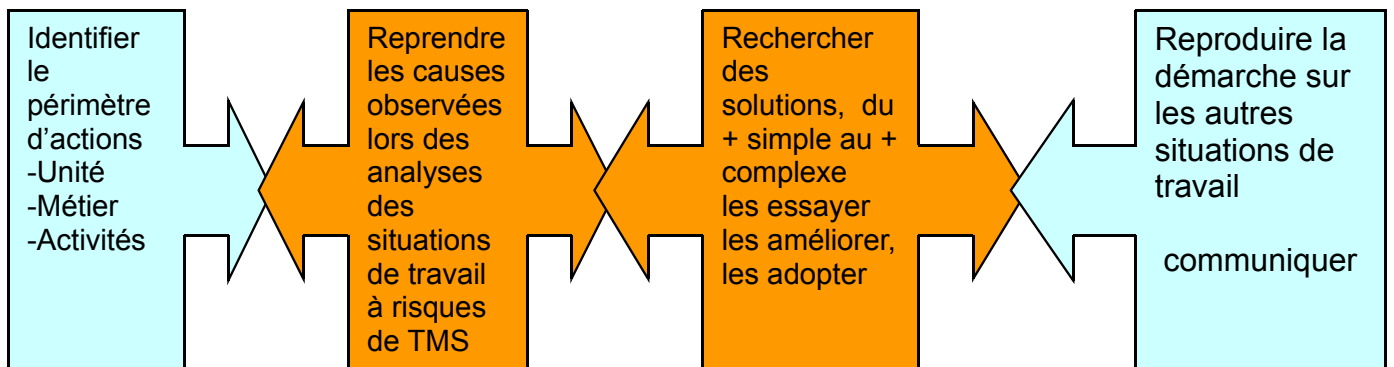
– en détaillant les tâches, les techniques, l'ambiance et les outils, la cadence et l'environnement thermique, les parasites - de son poste de travail.

par signalement et/ou intervention du médecin de prévention sur des métiers repérés et/ou d'un spécialiste (ergonome...)

Pour apporter des corrections et entrer dans le dispositif vertueux de la prévention, les acteurs s'associent, trois dimensions apparaissent dans les échanges et confrontations des points de vue

- Humaines
- Organisationnelles
- Matérielles ou Techniques

ACTEURS Gouvernance-CHSCT équipe de prévention unité agent CHSCT- gouvernance



**Avec l'ensemble des acteurs de l'organisation – établir un plan d'action concrètes**  
**Quelques exemples :**

- En reprenant les missions du service et en consultant l'organigramme
  - Alterner certaine activités
  - Vérifier l'équité dans la répartition des activités
  - Vérifier les préconisations des fournisseurs de matériel
  - Réduire les postures contraignantes
  - Vérifier la coordination du travail de l'équipe
  - Annihiler les effets parasites
  - Former aux gestes et postures appropriés
  - Aménager des pauses
- Favoriser des exercices de récupération et de détente des muscles
  - Rendre les postes réglables
- Sensibiliser les acheteurs locaux aux problématiques des postes de travail
  - Utiliser les modes de réglages
- Prendre en compte le risque TMS lors de la formation des supérieurs ou encadrants
  - Rappeler la démarche aux nouveaux arrivants dans l'unité à risque
  - Mettre des dispositifs anti-vibratiles
  - Mettre des aides à la manutention
  - Diminuer les distances parcourues
- Adapter des maintenances au rythme de l'usure des matériels
- Prendre en compte les situations de santé des agents fragiles
  - Favoriser la vigilance et la mobilisation des unités
  - Rappelez les règles d'usages et de sécurité.....