



# Prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS)

Les troubles musculo-squelettiques se traduisent principalement par des douleurs et une gêne fonctionnelle plus ou moins importantes, souvent quotidiennes et provoquées ou aggravées par le travail. Ils sont ainsi la première cause de maladies professionnelles en France et à l'origine d'un important absentéisme. uMEn vous délivre ses conseils pour mieux protéger votre santé.

## Que sont les troubles musculo-squelettiques ?

Les troubles musculo-squelettiques regroupent des affections touchant les muscles, tendons, nerfs et articulations. Ils se manifestent principalement au niveau du dos, des épaules, du cou, des poignets et des genoux. Ces troubles résultent souvent de gestes répétitifs, de postures contraignantes ou d'efforts excessifs. Les symptômes sont faciles à repérer : douleurs, raideurs, picotements, perte de force, gêne dans les mouvements quotidiens.

### LES ZONES LES PLUS TOUCHÉES :

- o Dos et lombaires : lombalgie, sciatique
- o Cou et épaules : cervicalgie, tendinite de la coiffe des rotateurs
- o Membres supérieurs : syndrome du canal carpien, épicondylite (tennis elbow)
- o Genoux : tendinite rotulienne, syndrome rotulien

### LES FACTEURS DE RISQUE :

- o Au travail : gestes répétitifs, port de charges lourdes, postures prolongées (assis ou debout), vibrations, stress professionnel, aménagement inadapté du poste.
- o Dans la vie quotidienne : sédentarité, surpoids, mauvaises postures, activités sportives intensives sans préparation, vieillissement naturel.

# Comment prévenir les TMS ?



## ADOPTÉZ LES BONNES POSTURES

- o Gardez le dos droit, les épaules relâchées
- o Pliez les genoux pour soulever une charge, jamais le dos
- o En position assise : pieds à plat, écran à hauteur des yeux
- o Changez régulièrement de position



## RESTEZ ACTIF

- o Au travail, faites des pauses régulières (5 min toutes les heures)
- o Pratiquez une activité physique régulière (marche, natation, vélo)
- o Étirez-vous quotidiennement, surtout après un effort
- o Renforcez votre musculature (abdominaux, dorsaux)
- o Évitez la sédentarité prolongée

## AMÉNAGEZ VOTRE ENVIRONNEMENT

- o Ajustez la hauteur de votre siège, bureau, écran
- o Utilisez des outils ergonomiques
- o Organisez votre espace pour limiter les torsions
- o Signalez les situations à risque à votre employeur



# Que faire en cas de douleur ?

Ne laissez pas la situation s'aggraver !

- o Repos relatif : évitez le mouvement douloureux sans pour autant vous immobiliser totalement.
- o Application de froid ou chaud selon la douleur (froid pour inflammation récente, chaud pour contracture).
- o Consultez un professionnel de santé : médecin, kinésithérapeute, médecin du travail.
- o Déclarez l'accident si le TMS est d'origine professionnelle

*Pour plus d'informations :  
consultez votre médecin traitant,  
médecin du travail, ou visitez [ameli.fr](http://ameli.fr),  
le site de l'Assurance Maladie en ligne.*