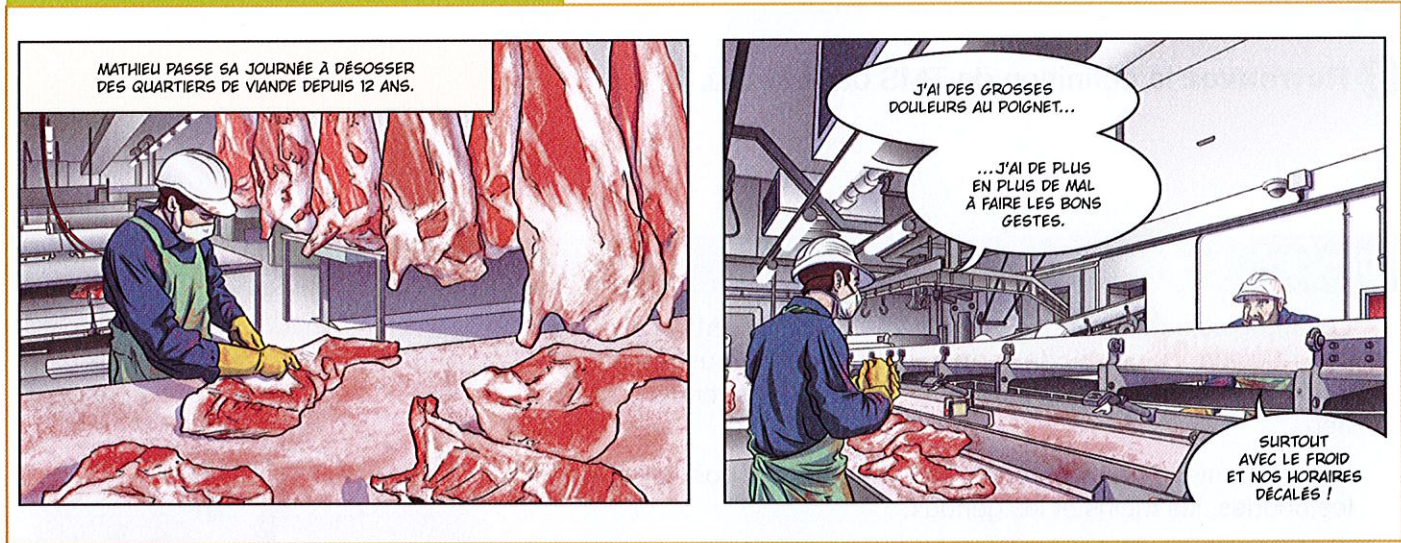


SÉQUENCE
23

Les troubles musculo-squelettiques

Objectif de la séquence : Je dois être capable de prévenir les troubles musculo-squelettiques.

Situation professionnelle

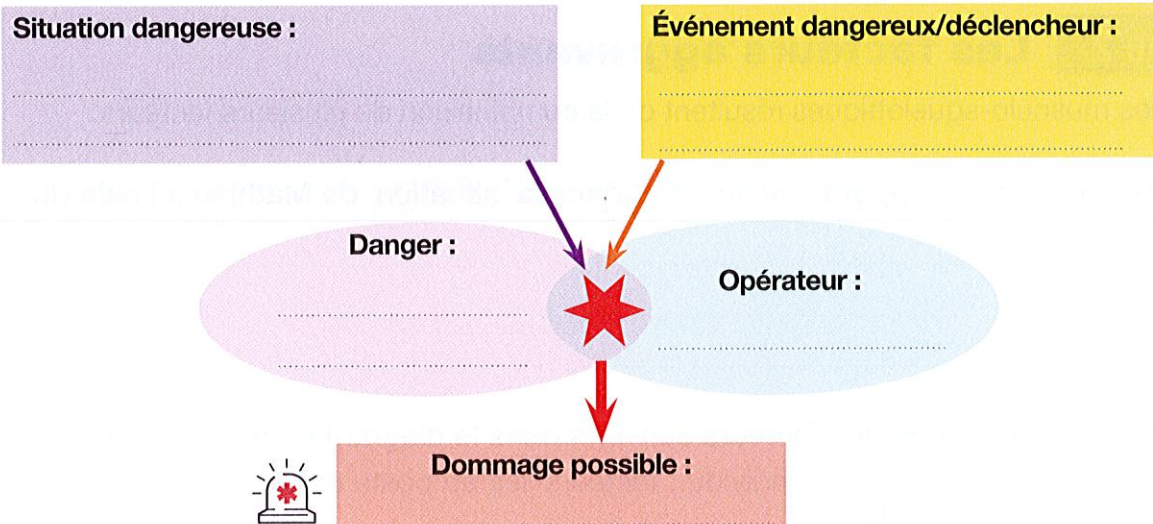


J'analyse la situation

Cochez le problème posé dans la **situation** en choisissant la proposition correcte.

- Comment désosser une viande ?
- Comment diagnostiquer un trouble musculo-squelettique ?
- Comment éviter l'apparition de trouble musculo-squelettique lors de l'exercice de son métier ?

À partir de la **situation**, **complétez** le schéma de processus d'apparition d'un dommage.



Je mobilise mes connaissances

Activité 1 Les troubles musculo-squelettiques (TMS)

1 À partir du **doc. A**, **précisez** le pourcentage de maladies professionnelles liées aux troubles musculo-squelettiques.

2 **Indiquez** les secteurs professionnels les plus touchés par les TMS à l'aide du **doc. A**.

3 **Retrouvez** la définition de TMS dans le **doc. A**.

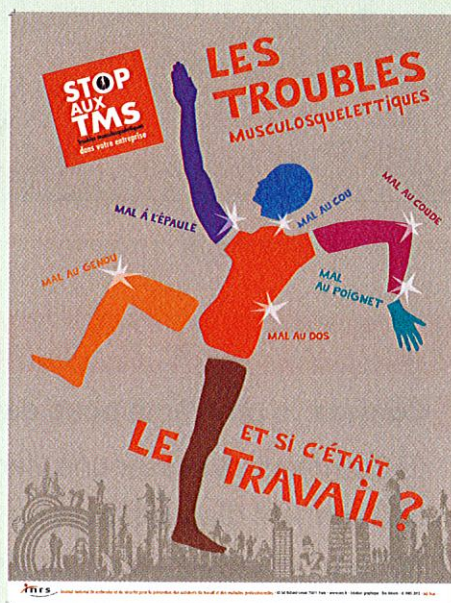
Doc. A Les TMS

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) désignent l'ensemble des douleurs au niveau de l'appareil locomoteur (muscles et squelette). Ils affectent principalement les muscles, les tendons et les nerfs.

Les différentes parties du corps touchées sont le dos, les épaules, les coudes, les mains et les genoux.

Les TMS représentent 80 % des maladies professionnelles et touchent tous les secteurs d'activités mais ce sont les secteurs de l'industrie agroalimentaire, la métallurgie, la grande distribution, le BTP et les services aux personnes qui sont les plus touchés.

Les TMS touchent tous les salariés, aussi bien les hommes que les femmes, quel que soit leur âge.



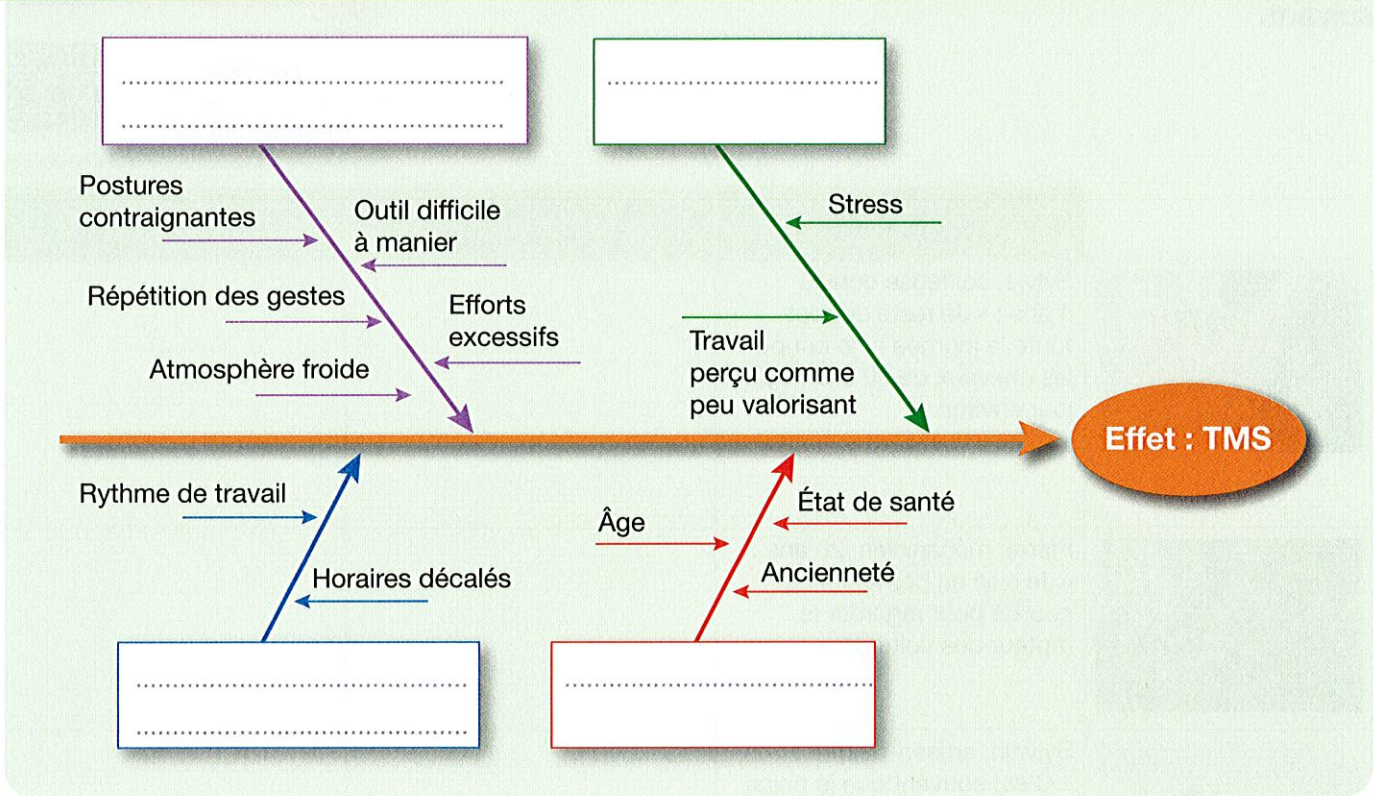
Activité 2 Les facteurs aggravants

Les troubles musculo-squelettiques résultent de la combinaison de plusieurs facteurs.

4 **Indiquez** les facteurs aggravant les TMS dans la **situation** de Mathieu à l'aide du **doc. B**.

5 **Remplacez** correctement les facteurs suivants dans le diagramme causes-effets du **doc. B** : facteurs mentaux ; facteurs liés à l'individu ; facteurs liés au poste de travail et à la tâche réalisée ; facteurs organisationnels du travail

Doc. B Exemples de facteurs aggravant les TMS



Activité 3 Les effets sur la santé

6 À partir du **doc. C**, classez dans le tableau les conséquences des TMS pour le salarié et pour l'entreprise.

Conséquences des TMS pour le salarié	Conséquences des TMS pour l'entreprise
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Doc. C Les conséquences des TMS

Les conséquences des TMS sont multiples. Le salarié souffre au quotidien de douleurs et d'une importante fatigue ; il éprouve, de ce fait, des difficultés à réaliser certaines tâches au travail, ce qui peut entraîner une baisse de performance (diminution de la productivité et de la qualité du travail).

La souffrance est parfois telle que le salarié se met en arrêt de travail et les arrêts représentent un coût important pour l'entreprise. Il faut alors remplacer les salariés absents et engager des frais liés à l'aménagement des postes de travail pour les personnes victimes de TMS.

Les TMS, tels que ceux affectant les épaules ou le dos, peuvent entraîner un handicap important, le salarié rencontre alors des difficultés à réaliser certains actes de la vie quotidienne.

La prévention de ces maladies est un enjeu économique considérable pour les entreprises et un enjeu pour le bien-être des salariés.





7 À partir du **doc. D** et de la **vidéo**, **complétez** le tableau suivant.

Vidéo

Les TMS

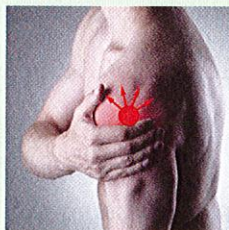
lienmini.fr/3871-21



	Témoignages	Facteurs aggravants liés au poste de travail	TMS possibles
	Sylvie, coiffeuse depuis 4 ans : « Je reste debout toute la journée et je coupe les cheveux de 20 clients par jour environ. »		
	Pierre, mécanicien, 26 ans : « Je suis en permanence courbé pour regarder le moteur des voitures. »		
	Sylvain, artisan-peintre : « C'est souvent que je peins des plafonds, je garde le bras levé pendant plusieurs heures. »		
	Cathie, serveuse : « Je porte tous les jours des plateaux lourds ou des assiettes pour servir les clients. »		

Doc. D La localisation des TMS

Épaule :
tendinite de la coiffe des rotateurs



Main et poignet :
syndrome du canal carpien



Coude :
épicondylite



Genou :
hygroma



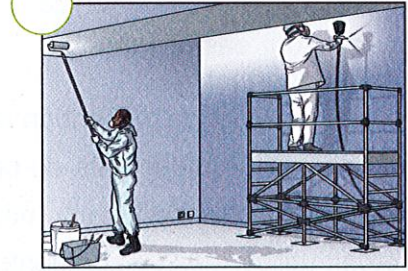
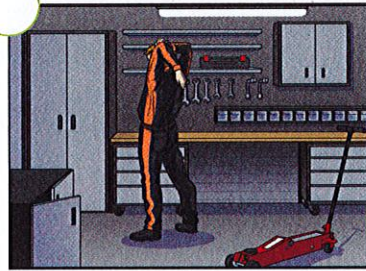
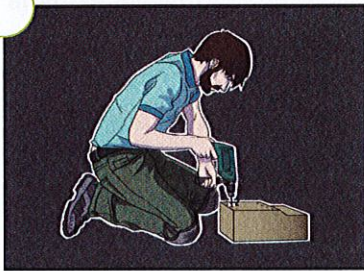
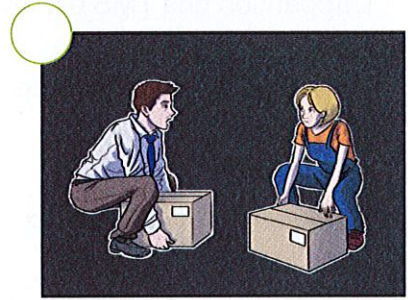
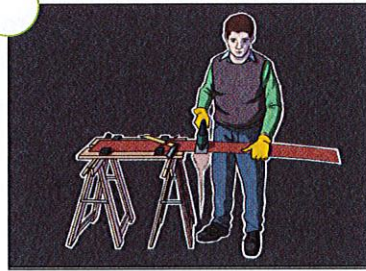
Dos : cervicalgies, lombalgies, dorsalgies et rachialgies



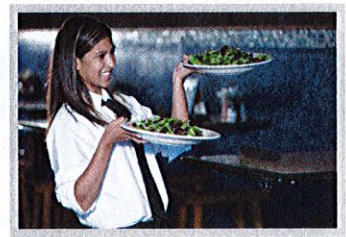
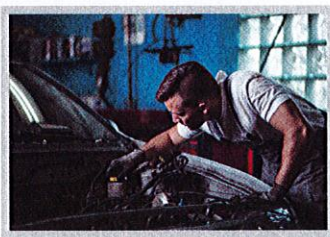
Activité 4 Les mesures de prévention

8 Replacez les numéros des exemples de prévention ci-dessous face à l'image correspondante. Plusieurs exemples de mesures de prévention ne sont pas représentés, lesquels ?

Exemples : ① Utiliser du matériel adapté pour le port de charges ② Utiliser des genouillères pour le travail au sol ③ Utiliser des équipements pour réduire les efforts (perche, pistolet) ④ Mettre à bonne hauteur le plan de travail (réglable en hauteur) ⑤ Changer de poste régulièrement ⑥ Suivre une formation sur les gestes et postures au travail ⑦ Étirer les muscles et bouger les articulations ⑧ Varier les tâches et alterner les activités.



9 À l'aide des exemples de mesures de prévention de la consigne 8, indiquez celles qui peuvent être mises en place dans les situations professionnelles ci-dessous.



Je propose des solutions

Proposez des mesures de prévention à Mathieu dans la situation de départ.

.....

.....

.....

Je retiens les mots clés

Remplacez correctement les mots clés dans la synthèse ci-dessous.

Les TMS et les effets sur la santé

- Les troubles musculo-squelettiques (TMS) désignent l'ensemble des de l'appareil (muscles et squelette). Ils affectent principalement les muscles, les tendons et les nerfs. Les différentes parties du corps touchées sont le, les épaules, les coudes, les mains et les genoux.
- Les TMS touchent tous les secteurs d'activités.
- L'apparition des TMS est favorisée par différents facteurs :
 - facteurs liés au et à la tâche accomplie (ex. : posture contraignante, répétition des gestes, effort excessif) ;
 - facteurs du travail (ex. : rythme de travail, horaires) ;
 - facteurs (ex. : stress) ;
 - facteurs liés à l'individu (ex. : âge, ancienneté, état de santé).

Les mesures de prévention

- La est indispensable, pour le du salarié mais aussi pour des raisons En effet, pour l'entreprise, les TMS représentent un coût important.
- Les mesures de prévention sont diverses en fonction du poste occupé. En voici quelques exemples : utiliser des équipements de protection (ex. : genouillère) ; mettre à bonne hauteur le plan de travail ; utiliser du matériel adapté pour le (ex. : diable, etc.) ; utiliser des équipements pour réduire les ; changer régulièrement de poste ; suivre une formation sur les gestes et postures au travail.

→ Mots clés

- bien-être
- mentaux
- efforts
- douleurs
- organisationnels
- prévention
- poste de travail
- individuelle
- port de charges
- locomoteur
- dos
- économiques

Je vérifie mes connaissances

Cochez les bonnes réponses.

- 1 Les lombalgies sont des douleurs localisées :**
 - au niveau du coude.
 - au niveau du dos.
 - au niveau du genou.
- 2 Le syndrome du canal carpien affecte le coude.**
 - Vrai Faux
- 3 Quelles sont les conséquences des TMS pour l'entreprise ?**
 - Fatigue.
 - Diminution de la qualité du travail.
 - Coût financier.
- 4 Les horaires décalés et le stress aggravent les TMS.**
 - Vrai Faux
- 5 Quelles sont les conséquences possibles des TMS ?**
 - Une prise de poids.
 - Des douleurs articulaires.
 - Des arrêts de travail.



Tests en ligne

Les TMS

lienmini.fr/3871-118

