FLASH INFO SPECIAL TMS
Troubles Musculo Squelettiques

Les TMS constituent **la première cause de maladie professionnelle reconnue**. Ils sont définis comme *un ensemble d'affections péri articulaires qui peuvent affecter diverses structures des membres supérieurs, inférieurs et du dos (les tendons, les muscles, les articulations, les nerfs et le système vasculaire)*. Les causes d'apparition des TMS sont diverses et multiples. Ce FLASH INFO SPECIAL TMS vise à vous informer sur les TMS et à **promouvoir les pratiques de prévention**. Des pistes de prévention. Elles permettent non seulement de réduire le risque de TMS mais conduisent aussi à **améliorer la qualité de vie au travail des personnels.**

Quels sont les facteurs de risques de TMS ? quelles sont leurs origines ?

Pour toute information complémentaire, le site académique de la DASH-CT est à votre disposition, en cliquant sur le lien suivant : ***https://www.pedagogie.ac-aix-marseille.fr/jcms/c_43964/fr/accueil***

Les facteurs de risques biomécaniques

***L*es principaux facteurs de risques biomécaniques sont : la forte répétitivité des gestes, les efforts excessifs, comme lors du port de charges lourdes, le travail nécessitant des gestes précis et très fins, les postures inconfortables** ou maintenues durant de longues périodes, telles que le travail bras au-dessus du niveau des épaules.

http://www.inrs.fr/risques/tms-troubles-musculosquelettiques/outils-evaluation-facteurs-risque-biomecaniques-.html

Les facteurs de risques psychosociaux

La charge de travail excessive, la forte pression temporelle, le manque d'autocontrôle sur le travail, le manque de participation des personnels aux décisions sur leur travail, de soutien social des collègues et de la hiérarchie, l'avenir professionnel perçu comme incertain, constituent des facteurs psychosociaux. Les facteurs psychosociaux peuvent être sources de stress lorsque le personnel en a une perception négative. **Les effets du stress en liaison avec les TMS** sont multiples. L**a tension musculaire s'accroit, le temps de récupération s'allonge. Le stress amplifie la perception de la douleur et rend le personnel plus sensible aux facteurs de risques de TMS.** Le médecin traitant est qualifié pour encourager une activité physique ou sportive afin d'aider à combattre le stress et améliorer l'équilibre de vie des personnes.

Les facteurs de risques organisationnels

L'activité des personnels aux postes de travail est fortement déterminée par l'organisation du travail. Par exemple, le **manque de pauses ou d'alternance entre des tâches** plus ou moins sollicitantes ainsi qu'une durée de travail excessive sont des facteurs organisationnels qui augmentent le risque de TMS car ils ne permettent pas une récupération suffisante. **L'absence de possibilité d'entraide**, la standardisation des modes opératoires qui nuit à la variabilité du mouvement peuvent également accroitre le risque de TMS.

Les facteurs de risques individuels

Les facteurs sont liés aux caractéristiques intrinsèques des individus telles que l'âge, le genre ou encore l'état de santé. Par exemple, un diabète ou des antécédents de fracture du poignet sont des facteurs favorisant l'apparition du syndrome du canal carpien. **Pour en savoir plus : http://www.inrs.fr/risques/tms-troubles-musculosquelettiques/facteurs-risque.html**

https://www.fonction-publique.gouv.fr/files/files/publications/coll_outils_de_la_GRH/guide_pratique_TMS.pdf

http://www.inrs.fr/risques/travail-ecran/ce-qu-il-faut-retenir.html

A SAVOIR : Des formations dans le cadre du réseau PAS sont proposées pour les enseignants

« LA PREVENTION DES RISQUES C'EST AUSSI UNE AFFAIRE PERSONNELLE »