

<https://enseignants.se-unsa.org/Les-troubles-musculosquelettiques-prevenir-et-agir>



enseignants de l'Unsa



Les troubles musculosquelettiques : prévenir et agir

- Qualité de vie au travail - Santé au travail -

Date de mise en ligne : vendredi 8 novembre 2024

Copyright © ENSEIGNANTS DE L'UNSA - Tous droits réservés

Les troubles musculosquelettiques (TMS) représentent 88 % des maladies professionnelles en France.

Mais c'est quoi au juste les TMS ?

Les troubles musculosquelettiques s'expriment par de la douleur mais aussi par de la raideur, de la maladresse ou une perte de force. Quelle que soit leur localisation, les TMS peuvent devenir irréversibles et entraîner un handicap durable.

Les TMS sont liés à une combinaison de facteurs relevant des conditions et de l'organisation du travail :

- Les contraintes physiques peuvent abîmer les articulations, les muscles, les tendons du dos et des membres : la répétition des mêmes gestes, un travail statique prolongé (devant l'ordinateur), des postures contraignantes (travail bras en l'air, accroupi, penché...), le travail au froid.
- Les contraintes psychosociales peuvent accentuer les contraintes déjà présentes, devenir sources de stress et renforcer le risque de TMS : de mauvaises relations de travail, un manque de reconnaissance et de sens, des exigences émotionnelles importantes.
- Et enfin les contraintes liées à l'organisation du travail peuvent accroître les contraintes physiques et psychosociales et ainsi augmenter le risque de TMS : des délais trop courts, le manque de pauses et de moyens pour bien effectuer son travail, ne permettant pas une récupération suffisante.

Comment prévenir l'apparition de ces troubles ?

- On peut agir individuellement :

Dans son activité professionnelle ou quotidienne, il faut essayer de faire chaque geste dans la position la moins contraignante pour les muscles les plus sollicités, en évitant de se contorsionner.

Comme pour bien d'autres raisons, pratiquer une activité physique régulière est bénéfique. Il s'agit surtout ici d'entretenir musculature et souplesse articulaire, ce qui va permettre d'« épuisier » moins rapidement muscles et tendons.

Quelques exercices spécifiques, notamment d'étirements, peuvent aussi réduire significativement le risque d'apparition de ces troubles. Lors de la *Fête des adhérents du SE-Unsa*, un kiné expert était là notamment pour les présenter*.

- On peut mener un travail de réflexion collective :

Ce travail aura pour but de déterminer les facteurs favorisant ces troubles et trouver des solutions collectives :

- à la fois techniques comme l'aménagement de l'environnement de travail ;
- sur l'organisation du travail comme la diversité des tâches à accomplir ou l'aménagement de pauses ;
- ou encore *via* de la formation ou sensibilisation à ces troubles.

L'avis du SE-Unsa

Les troubles musculosquelettiques : prévenir et agir

Pour le SE-Unsa, l'État en tant qu'employeur doit participer activement à cette réflexion collective et se donner les moyens de faire de la prévention de ces risques.

Les personnels doivent pouvoir être accompagnés par des équipes pluriprofessionnelles composées de personnels qualifiés dans la gestion de la santé physique et/ou mentale. Ces personnels doivent être suffisamment nombreux pour être en mesure de réaliser des bilans de santé réguliers, un suivi médical personnalisé et une prise en charge proactive des maladies professionnelles.

>> [*Pour les adhérents, visionnez l'intégralité de l'intervention du kiné expert sur votre espace adhérent.](#)

>> Pour aller plus loin, n'hésitez pas à [demander l'accompagnement *Mes conditions de travail, je m'en empare avec le SE-Unsa* en complétant notre formulaire.](#)